

うつ病の再発予防から 幸福感上昇の効果検証へ

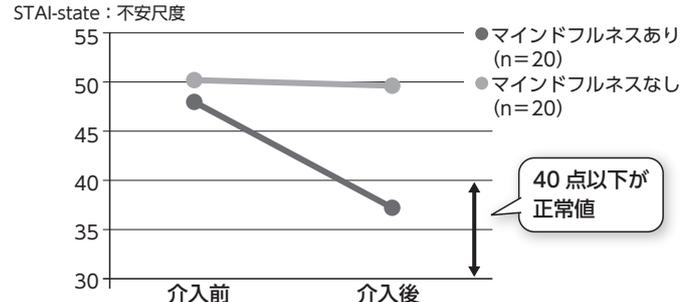


マインドフルネスは1970年代後半、マサチューセッツ大学のジョン・カバットジン博士が仏教の瞑想法をプログラム化し、マインドフルネスストレス低減法として、主に慢性疼痛患者の治療に用いたのが始まりだ。しかし、当時はさほど注目されることはなかった。一躍脚光を浴びたのは、オックスフォード大学のマーク・ウィリアムズ博士らが開発したマインドフルネス認知療法にうつ病の再発予防効果があることが実証された2000年以降のことである。マインドフルネス認知療法はマインドフルネスストレス低減法をベースに開発され、週1回、約2時間のセッションを合計8回実施するプログラムである。

現在、マインドフルネスは医療の枠を超え、働く世代のストレス対策などとして、Googleやインテルなどの世界的企業での活用が注目されている。慶應義塾大学ストレス研究センターでは、マインドフルネスストレス低減法およびマインドフルネス認知療法に基づくプログラムによるマインドフルネス教室を

■図1 不安症状を正常域まで改善

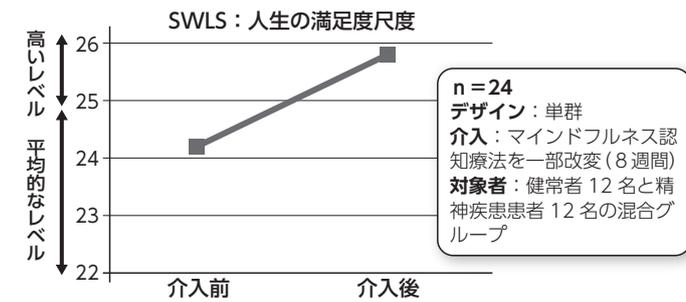
不安障害の患者 40 人をマインドフルネス実施群と待機群（1 週間後にマインドフルネスを実施）に分け、介入前後の不安尺度を測定。待機群の不安尺度には変化が見られなかったのに対し、実施群は 50 点近かった不安尺度が正常値の 40 点以下に改善した。



<二宮朗、佐渡充洋ほか、第112回日本精神神経学会学術総会2016>

■図2 人生の満足度が上がる

精神疾患患者と健常者を含む 24 名を対象にマインドフルネスを実施。人生の満足度尺度が実施前後で平均的なレベルから高いレベルに上昇した。



<小平哲平、二宮朗、佐渡充洋ほか、第113回日本精神神経学会学術総会2017>

開催し、研究の一環として国内での有効性の検証を行っている。同センター研究責任者で専任講師の佐渡充洋さんは、マインドフルネスのエビデンスについて次のように説明する。

「マインドフルネスについては、うつ、不安、がん、身体症状に対する有効性がさまざまな研究により確認されています。しかし、日本における有効性の検証はまだ十分ではありません。そこで当センターでは、不安障害の患者さん40人を対象にランダム化比較試験を実施しま

した。その結果、マインドフルネスの介入後に不安障害が改善することがわかりました(図1)。現在は精神症状だけでなく、人生の満足度や幸福感といったWell-beingがマインドフルネスで高まるかランダム化比較試験を実施しているところですが、パイロットスタディでは平均的なレベルから高いレベルへ満足感や幸福感が高まる事が確かめられました(図2)。」

最近の研究では、主観的なWell-beingが低いと寿命が短くなるとのデータも出てきており、Well-being

マインドフルネス

～現実を「あるがまま」ととらえる～

理論編

折れない心をつくる
**ストレス
対処法**

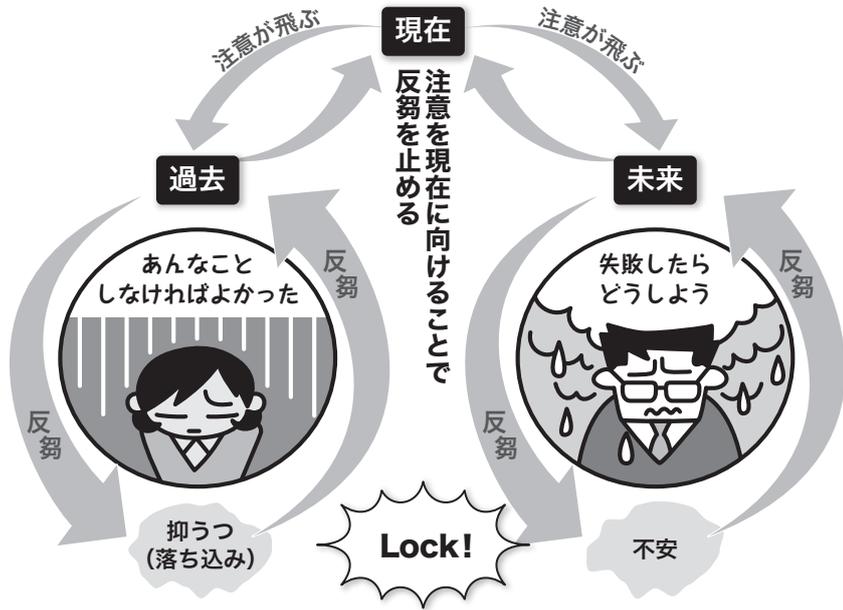
瞑想やヨガの手法を応用したマインドフルネスが、うつ病の再発予防や不安障害などストレスによる症状の改善に効果があると注目されている。その理論と実践方法を2回に分けて紹介する。



■マインドフルネスのメカニズム

▶**すること(Doing)モード**：思考、概念
▶**あること(Being)モード**：感覚(五感)、体験

鍛える



マインドフルネスにより 自分の意図で注意をコントロール

が将来的な健康に影響を及ぼす可能性も示唆されている。一般の人のWell-beingを高めることができ、将来の健康に寄与することができるとは、期待している。

マインドフルネスとは、現実を

「あるがまま」とらえ、これを受け入れる態度のことだ。注意が現在からそれることと落ち込みや不安には関連があるといわれている。落ち込んでいて、「なぜあんなことをしてしまったのだろう」「あんなことをしなければよかった」と、過去のこと

「失敗したらいへんだ」と不安になるから「失敗しないように今から準備しておこう」と備えられるから

ころに注意を向けることができるようになるれば、反芻を止めることができます。(佐渡さん)

人は何か目の前のこと、たとえばおいしい料理をじっくり味わって食べる、鳥のさえずりに耳を傾けるなど、集中しているとき、頭を支配していた悩みごとをしばし忘れることがある。それは脳のワーキングメモリの容量には限界があり、目の前のことの情報処理にワーキングメモリが使われると、その情報処理でワーキングメモリが飽和してしまい、反芻するためのメモリの容量がなくなってしまうからだ。その結果、反芻が自動的に止まるのである。つまり、「今この瞬間」に注意をとどめ続けることで、思考の反芻から引き起こされる落ち込みや不安、怒りといったネガティブな感情を改善することができるのだ。ただ、注意をコントロールして自分の意図するところに注意をとどめられるようになるにはトレーニングが必要だ。その練習手段として瞑想やヨガの手法を使うというのがマインドフルネスなのである。

次号では、呼吸法、体の感覚や音、自身の思考や感情を観察して気づきをもたらすマインドフルネスの実践方法を紹介する。

瞑想を体感する

呼吸やボディスキャン、聞こえる音や自身の思考・感情を観察して気づきをもたらすマインドフルネスの瞑想法を体感してみよう。椅子に座るか、ヨガマット等に横になった状態で、眼は閉じるか軽く開け、開けている場合は視線は前方斜め下に落とすのが基本。今、感じていることに注意を向け、注意がそれたらまた元に戻す。心がどこにさまよったかに気づくことが大切。夜寝る前のひとときや、オフィスでの昼休みや休憩中、通勤電車での移動中にも行うことができる。

呼吸

背筋を伸ばして椅子に座り、足は組まずに足の裏をしっかりと床につける。呼吸によりおなかが膨らんだりへこんだりする感覚をダイレクトに感じる。

呼吸はコントロールせず、自然に。呼吸を感じやすくするために、おなかに手を当ててもよい。



ボディスキャン

最初に、椅子や床など、体と体が触れている感覚を感じる。次に足のつま先から足の裏、足の甲、足首、脛、ふくらはぎ、膝、太もも、体の各部分にどのような感覚があるかを順番に観察する。

何も感じなければ、無理に感覚をおこそうとするのではなく、何も感じないということだけをただ心にとめておく。

意識の中心を脚から骨盤、おなか、胸、左右の腕、首、顔、頭へと順番に移動させていく。

慶應義塾大学ストレス研究センターのマインドフルネス教室では、週1回、2時間〜2時間半のセッションを合計8回実施する。プログラムの4割くらいが瞑想やヨガの実践で、残りの4割がどのようなことがおきたかを言葉にして体験を共有することに費やされ、残りの2割が講師によるレクチャーとなる。

瞑想は呼吸に注意を向けることから始まり、体の感覚を観察するボディスキャン、聞こえてくる音があるがままに、時々刻々と変化するさまを感じ、その後、思考や感情の観

五感を使った自分観察がマインドフルネスの瞑想

察に至る。

「瞑想を始めると、最初は10秒もしないうちに注意が呼吸や体からそれて何かを考え始めてしまうので、その都度、注意を元に戻すことを繰り返します。瞑想で注意が飛ぶこと自体は問題ではなく、何百回と飛んでも元に戻せばよいことを伝えます。実は瞑想のなかで、注意が飛んだ瞬間に『失敗した』『何でできないんだ』といった判断が自分のなかにおきていることに気づくことも大事です。なぜなら、マインドフルネスでは、自分のなかでおきている現象に気づく力をつけることも大事な目的のひとつだからです」と慶應義塾大学ストレス研究センター研究責任者で専任講師の佐渡充洋さん

んは説明する。注意がそれたら元に戻すことを繰り返すことで、徐々に自分の意図するところに注意を戻すことができるようになる。初めは3分や5分程度の瞑想で、その後10分、30分と長くなっていくが、8回のセッション中4回目〜5回目くらいになると、多くの人がその程度の時間を瞑想できるようになるそう。

吸って吐くときのおなかの動きや息の出入りといった呼吸の感覚、自身の体にとどのような感覚があるのかをつぶさに観察し、音がどのように聞こえて消えていくかを感じる瞑想ができるようになると、注意の対象を体の感覚から思考や感情へと移すことになる。呼吸や体、

実践編

折れない心をつくる
ストレス
対処法

マインドフルネス

～現実を「あるがまま」ととらえる～

現実をあるがままにとらえ、それを受け入れる態度がマインドフルネスだ。慶應義塾大学ストレス研究センターのマインドフルネス教室で実施されるマインドフルネスの基本的な瞑想法とは？



マインドフルネスの

音

近くから、遠くから、上下、前後左右から聞こえてくる音に注意を向ける。音そのものをあるがままに聞き、音が鳴り始めて消える、音が近づいてきて遠のくなど、さまざまな音が重なり合いながら時々刻々と変化するさまを観察する。



音は物理的にあるものなので観察対象であることはわかるが、「実は思考や感情も脳が作り上げているひとつの現象であり出来事なので、観察できる対象なのです」と佐渡さんは言う。

呼吸や体の感覚、音が時々刻々と変化しているように、思考や感情もまた、時々刻々と変化していることが観察できるようになると、不安や落ち込みといったひとつの思考にとらわれて反芻のロック状態に陥ることを回避できる。

つまり、マインドフルネスの瞑想は、自分の五感をとおして感じることに気づくための客観的な自分観察なのである。佐渡さんは、「天気の実況で、どこの方角から風速何m

思考・感情

今、どのような感情が自身におきているのかを観察する。不安や心配、落ち込みといったネガティブな感情も、嫌悪したり、忘れようとしたり、解決しようとしたりせず、あるがままに認める。

また心配しているな

悲しい気分になっているな

不安になっているな

後悔しても仕方のないことをまた後悔しているな



の風が吹き、雨がどれくらい強い強さで横殴りになっているなど、目の前の状況を丁寧に描写するのと同じで、マインドフルネスも外的な環境や自分の内面におきていることを観察して実況すると考えるとわかりやすいのではないのでしょうか」とアドバイスする。

不快な感情を嫌悪せず認めることでストレス耐性がつく

不安や落ち込みといった感情がこじれるのは、人は本能的に不快な感情を処理して一刻も早くなくしてしまおうとするからだ。悲しいときに「一刻も早く抜け出したい」「悲しんでいる場合ではない」「悲しん

マインドフルネスを理解、実践するためにおすすめの教材：
『自分でできるマインドフルネス—安らぎへと導かれる8週間のプログラム』（マーク・ウィリアムズ/ダニー・ベンマン著、佐渡充洋/大野裕訳、創元社刊）マインドフルネス認知療法を開発した著者によるマインドフルネスのセルフプログラムを紹介。音声ガイドによる瞑想の実践ができるCDつき。

でいる自分は大めだ」といった反応をしがちだが、これは悲しい気分を否定して追い出そうとする反応である。不快な感情を嫌悪して処理しようとしても簡単にはなくならないので、「なぜなくなるのか？」「いつまで続くのか？」といった考えが強くなり、苦しみが増大してしまふ。こうしたときには、無理に処理しようとするのではなく、悲しいときは悲しい感情が今、自分のなかにあるということを認めてあげる事が大切だ。

「マインドフルネス教室の終盤に行うのが、困難な状況をイメージしたときに体にどのような反応がおこるか、どのような気分や感情が出てくるかを観察し、それをそのまま受

け入れる瞑想です。たとえば、上司に叱られたことを思い出したときに、胸が締め付けられる感覚がある、ドキドキするなど、体はさまざまな反応をおこします。そのことにまず気づき、不快な感覚があっても拒否したり逃げたり避けたりするのではなく、そういう感覚を感じていても、ともにいられるスタンスを身につけることで、結果としてストレスがあっても抱えられるようになり、ストレス耐性がつくのです」

（佐渡さん）

瞑想は教室でのセッションだけでなく、日常生活に組み込んでいくことが大事なので、教材をもとに家でも瞑想に取り組んでもらう。また、ストレスがかかった場面で不快な感情がおきたことに気づけたか、そのときの気分はどうで、その後どのような行動をとったか記録をつけてもらったりもするそうだ。

慶應義塾大学ストレス研究センターでは、企業へのマインドフルネス研修を実施しているが、8回のセッションを実施することはなかなか難しい。そのため、1回〜4回の講演や研修会を行い、8週間のプログラムに沿ってマインドフルネスを実践できる本の紹介などをして