


 書評

貝谷久宣, 熊野宏昭 編

マインドフルネス・瞑想・坐禅の脳科学と精神療法

山田茂人

瞑想といえば、オウム真理教が連想されて、もう一步踏み込むことが躊躇されがちな分野であるが、本書では瞑想を精神療法の一手段として真正面からとらえ、さまざまな立場からその理論的背景と有効性が真剣に論じられている。本書は 2006 年 10 月に東京で行われた第 6 回日本認知療学会のシンポジウム「観照・瞑想・座禅のブレインサイエンス」で発表された内容に 2, 3 の論文を加えて構成されたものである。前半で坐禅・瞑想に関する精神生理学的研究と脳画像の研究がレビューされ、止瞑想と観照瞑想の生物学的背景の違いが論じられている。次いでパニック障害に対する瞑想を用いた治療、変性意識状態の精神病理と精神療法、仏教から見た坐禅の意味、死の臨床にみられる東西文化の違い、非定型うつ病が坐禅で改善した症例、弁証法的行動療法の解説、最後に精神療法としての瞑想の有用性と今後の発展の予想などそれぞれ興味深い話題がコンパクトにまとめられている。やや難解な仏教用語が出てくる部分もあるが、その章の著者がわかりやすく解説しており、全くの門外漢にして瞑想の精神療法としての可能性や瞑想研究の現在が概観できる貴重な書となっている。

本書に触発されて meditation, psychotherapy を key word に Med Line で検索してみると、驚いたことに 1970 年以來 1,000 編以上の文献がヒットし、特に最近 5 年間では 350 編を超えている。このように欧米では精神療法としての瞑想の有用性に対する関心が急速に高まっていることがうかがえる。行動療法を補完するものとして瞑想を取り入れた弁証法的行動療

法 (dialectical behavior therapy) をはじめとするさまざまな精神療法の有効性が注目されたことがブームの一要因でもあるようだが、本書のなかで安藤が紹介しているように、すでに 1977 年にアメリカ精神医学協会の公式声明で精神療法としての瞑想の治療的可能性が指摘されており、欧米での瞑想研究には長い歴史があることがわかる。

マインドフルネスとは Orsillo によれば、その時々での内的、外的体験を十分に見つめ、(内容の善悪を判断したり、コントロールするのではなく) 現在の状況をそのまま受容しようとするプロセスのことである。これは「花は紅、木は緑」という禅の境地と変わる所はない。「考えたことイコール事実ではない」という「脱中心化」をめざす視点は認知行動療法 (CBT) と共通するが、浮かんできたネガティブな自動思考に名前をつけその都度修正するという CBT の方法とは一線を画している。このようにマインドフルネスは単に CBT の補完にとどまらず、今後精神療法の大きな潮流となる可能性を予感させる。

元々東洋で発祥した文化が逆輸入という形でわが国において改めて見直される例は多く、精神療法としての瞑想もまたその 1 つのようである。わが国には坐禅の文化と森田療法の伝統が息づいており、精神療法としての瞑想が今後日本で受け入れられる素地は十分にあると思われる、その意味で一読に値する書である。

(佐賀大学医学部精神医学講座)

●A5 134 頁 2007 定価 2,835 円 (本体 2,700 円+税) 新興医学出版社