

特集にあたって

佐渡充洋*

マインドフルネス療法が空前のブームである。医療の領域では、うつ病の再発予防、不安障害、がん患者の再発不安、健常者のストレス、禁煙といったさまざまな疾患や病態に対する効果検証が進んでいる。またその影響は医療だけにとどまらず、ビジネス、教育などの領域へも拡大の一途をたどっている。ここまで急速に認知度が拡大するのは、その内容に何か特別なものでもあるからなのだろうか？

大谷彰氏によるとマインドフルネスとは、「今ここの体験に気付き、それをありのままに受け入れる態度および方法」と定義される。瞑想やヨガといったこれまでの精神療法が用いてなかった手法を用いる点に、ある種の新奇性はあるものの、定義で述べられた「今ここ」という現在性、「ありのままに受け入れる」という受容の姿勢には、真新しさは特に認められない。むしろ、こうした要素は、西洋、東洋それぞれに起源を持つ多くの精神療法でこれまでにすでに提唱されてきた概念である。

結局のところ、マインドフルネス療法とは、これまでの精神療法が提唱してきた概念を焼き直したものに過ぎないのだろうか。それとも他の精神療法とは異なる何か独自の要素が盛り込まれているものなのだろうか？

そのことを明らかにするために、本特集では、さまざまな精神療法(認知行動療法、精神分析、アクセプタンスコミットメントセラピー、行動活性化、森田療法、仏教心理学、内観療法)の専門家から、それぞれの精神療法とマインドフルネス療法との相違について論じてもらった。当然、対照となる精神療法が異なれば、相違について論じる視点も異なる。しかし、そうした幅広い視点からマインドフルネス療法について考察することが、この療法をより深く理解するために大いに役立つのではないかと考えている。本特集が、マインドフルネス療法とは何かを理解したい人々にとっての大きな手引きになることを祈っている。

* 慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室(〒160-8582 東京都新宿区信濃町 35)