

Editorial

Googleやインテルが取り入れたことで、一気に注目を集めたマインドフルネス。宗教や瞑想、マインドコントロールといった、いわゆる「あやしい」印象をまといながら、ストレス軽減、疲労回復、リラクセーションといったポジティブな効果がうたわれる不思議なコトバです。マインドフルネスを少しでも理解し始めた今となつては、医療のみならず、人生のさまざまな場面で役に立つ概念、技術であろうと確信をもって言うことができます。一方で、マインドフルネスのあやしい響きが怖い、手を出しにくいと考える方々の気持ちも、大変よくわかります。かくいう私も、マインドフルネスがもつ魅力とあやしさに惹かれながらも、恐る恐る学び始めた立場だからです。

「いつから私は、マインドフルネスを自然に受け入れられるようになったのだろうか?」、本欄を執筆するうちに、ふと浮かんだ疑問です。実際問題、そこを明らかにすることにあまり大きな意味はないのかもしれませんが、妙に心にひっかかる疑問ではありました。心に残った言葉と教えを振り返ってみたら、なにかみえるものがあるでしょうか。私自身の整理と、読者に資するなにかがあることを期待して、探ってみることにします。

企画者である恒藤暁先生、朴順禮先生の実践ワークを取材したときのことです。「マインドフルネスは、まずやってみることが大切です」という講師の言葉に対し、「やってみないとわからないというのが、宗教の雰囲気が出て苦手なんですよね」という参加者の声が挙がりました。なんとも正直だと思いました。そして、ここに向き合わない限りは、広くマインドフルネスを伝えるこの企画をまとめることなどできないという直感がありました。それは今思えば、「マインドフルネスへの抵抗感を生むなにか」に初めて直面した瞬間だったのかもしれませんが。宗教性は、マインドフルネスへの抵抗感を左右する大きなテーマであり、私のイメージするあやしさと重なる部分がありました。しかし、それだけが抵抗感の原因とも思えませんでした。

もう一つ、マインドフルネスを受け入れていく過程のなかで、忘れられない瞬間があります。「今をあるがままに観察し、生まれてくる感情に執着しない」、マインドフルネスにおいて大変重要な考え方であり、根幹を成すものです。この言葉を「言葉」として捉えていた間、私はマインドフルネスの意義を見いだすことができませんでした。なぜ「今」なのかはわからない。そんな気持ちのままワークに取り組み、気持ちいいような、なんとなくよかったような、そんな気分になっていたのです。しかし、藤澤大介先生の論考で、「不安や抑うつを感じていると

き、私たちの心は『今』ではなく、過去や未来に焦点が向けられることが多い」という一文に出合ったとき、突然私の中の体感と知識、言葉たちがふとつながる感覚がありました。「言葉が身を伴った」、そう感じた瞬間でした。

これらの思いをはせながら原稿と向き合っていくなかで、私はひとつ理解にたどり着きました。それは、マインドフルネスの構造は、実践と理論の「数珠つなぎ」だということです。数珠は、糸で珠をつないだ円になっています。決まった入り口はなく、また出口もない、そしてスタート地点とゴール地点は隣接しているのです。

民事訴訟法という法律があります。これを学ぶ機会がある人はなかなか限られているとは思いますが、「民訴」と略される本法は、「眠素」、すなわち「眠りの素」とも揶揄されます。単元毎に理解が終えられるものや、 $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D$ の順で論理立てて学べるものであれば理解はスムーズなのですが、民事訴訟法は数珠つなぎの構造です。序盤、中盤、終盤の規定が関連し合い、全体像を理解できないまま、点と点で学習する時間が長いのが特徴です。この全体の俯瞰のしづらさが理解の難しさと直結し、ひいては入眠効果をもたらし、「眠素」となるのです。

マインドフルネスは実践、体感、理論が一体となって初めて全体像を現します。マインドフルネスへの抵抗感には、宗教性という部分もさることながら、この正体の見えなさが大きく影響しているのではないのでしょうか。「いつから私は、マインドフルネスを自然に受け入れられるようになったのだろうか?」、その答えはきっと、私の中でおぼろげながら実践、体感、理論が一体を成し、全体像が見えてきたとき、ということなのでしょう。マインドフルネスを最初から素直に、宗教性も含めて受け入れることは、やはり難しいことなのかも知れません。

それでも、私はマインドフルネスという有用な概念、技術が正しく、広く普及してほしいと願っています。ブッダが呼吸の教えにたどり着くまでの間にしたことは、「手放したこと」であると、藤田一照さんの論考には書かれています。ブッダのように、マインドフルネスへの期待も、疑いも一度手放して、まずは全体を眺めてみてはいかがでしょうか。受け入れづらさの原因に少し目を向けることができれば、心構えはきっともう十分です。瞑想を試してみても、本を読んでみても、なにかきっかけでもかまわないと思います。本号は、きっとその一助になることでしょう。

「Cancer Board Square」編集室 境田