

『ケアと対人援助に活かす瞑想療法』

瞑想療法がいつでも、
どこでも、誰でも
実践できる

著：大下大圓 定価：2,520 円(本体 2,400 円＋税 5%)
発行：医学書院／TEL：03-3817-5657



本書を読み終えて、私には3つの驚きがありました。瞑想療法の実践・活用の多様性、瞑想療法の科学的・心理的機能の深さ、そして、瞑想という目に見えない行為をわかりやすく記述された大下大圓先生の見識の高さです。

ところで、瞑想という行為は、宗教家の修行を連想させます。また、著者がご住職であるため、宗教を意識して本書を手取ることを躊躇する人がいるかもしれません。しかし、本書を読むと、瞑想は宗教家だけのものではなく、自分自身と向き合って生き方を考えたり、教育や医療において他者を援助したりする場合に有効であることがよくわかります。

本書は、第1部「実践編」、第2部「活用編」、第3部「理論編」、第4部「未来を拓く瞑想療法」となっています。最初に理論、次に活用法が記述されている書籍が多いなかで、この構成は新鮮でした(読みながら、瞑想の第一段階である呼吸法を行ってしまいました)。また、時間に追われている人こそ瞑想が必要であるとし、「5分間瞑想」が提案されているところにユニークさを感じました。第1部を読むと、瞑想療法がいつでも、どこでも、誰でも実践できることがわかります。

第2部では瞑想の活用方法が述べられています。瞑想は、自分自身の生活に取り入れることも、他者への援助に活用することもできます。そして

その効果は、①能力の開発、②ストレスの解消、③人格の発達・自己実現とされています。大下先生ご自身のボランティア活動やご研究の成果、瞑想を実践している方々の生の声などで具体的に記述されていますので、とてもわかりやすい内容となっています。

第3部と第4部では、瞑想の意味や構造、効果に関する理論がさまざまな視点から述べられています。生理学、精神医学、心理学、そして看護学(マーガレット・ニューマンの看護理論と瞑想との類似性が説明されています)が取り上げられています。宗教における瞑想の位置づけや意味も記述されています。多くの研究結果が引用されているため、それらの理解は容易ではありませんが、現代の医学において補完代替療法に位置づけられている瞑想療法の効果に関する科学的根拠・心理学的根拠が数多く示されています。

私自身もそうですが、仕事やプライベートで余裕のない日々を過ごしている人は少なくないと思います。あるいは学生や同僚との関係で悩むこともあります。瞑想は、「自心」との対話、「自分のための大切な時間を確保する」という自己コントロールの実践的ツールと述べられています。深い瞑想の体得には優れた指導者が必要とも記述されていますが、「5分間瞑想」であれば、落ち着いた自分をいつでもリセットできそうです。