
人生のためのマインドフルネス

豊かな人生への12のステップ

ウィレム・カイケン著
家接哲次訳

北大路書房, A5判 376頁, 4,180円, 2026年1月刊

(慶應義塾大学保健管理センター) 佐渡充洋

マインドフルネスに関心を持ち、その実践を求めて外来を受診する人が増えている。彼らは「うつ」の症状をなくしたい」「不安に悩まない力を身につけたい」その一心で外来のショートケアに参加する。そうした彼らが8回のクラスを終え、「言葉にすると当たり前なんだけど……丁寧に自分に関わるということが、どれほど大切なことかということを、改めて身に沁みて感じました」「人生を歩む上で大事な『一本の杖』を授けてもらいました」などと語る。こうしたとき、彼らが本当に求めているのは、単なる症状の改善ではなく、自分の人生を取り戻すということだったのだ、ということをいつも思い知らされる。本書は、まさにこうした問いに正面から向き合った一冊である。

著者であるオックスフォード大学のウィレム・カイケン博士は、「豊かな人生とは何か」という問いを軸に、「自分の心と友達になる」「価値観をコンパスとして使う」「目覚めて注意を払う」という三つの鍵を提示する。本書を読み通して感じるのは、マインドフルネスの世界で繰り返し語られてきた重要な要素——注意の制御、受容、自分に優しさを向けることなど——が改めて整理され、日常生活の中へと着実に展開されていくという点である。新たな概念が導入されているわけではない。しかし、それでいいのだと思う。クラスの終わりに患者たちが語る言葉は、難解な概念からは生まれない。すでに知られている大切なことを、生活のただ中で腑に落とすこと——本書が目指しているのは、まさにそこだと感じる。

本書を読み進めるなかで筆者が特に印象を受けたのは、「50－50の実践」である。これは、今取り組んでいることに50%の注意を向けながら、残りの50%を身体感覚に向けるという実践だ。この視点が導入

されることで、日常の営みのただ中でこそ実践し得るものとして立ち現れてくる。身体をアンカーとして今この瞬間に留まり続けるという発想は、「日常生活をマインドフルに送る」ことへの、極めて具体的な道筋を示している。

もう一つ着目すべき点がある。本書が対人関係や人生の価値観という領域に明示的に踏み込んでいることだ。MBCTはもともとうつ病の再発予防を目的として開発され、その焦点は症状の制御にあった。これに対して本書では、第11章「豊かに生きる」に象徴されるように、人間関係の質、人生の価値観、世界との関わり方にまで視野が広がられている。MBCTの枠組みでは明示的に触れられてこなかったこの展開は、「症状を治す」から「人生を生きる」へという、マインドフルネスの新たな地平を感じさせる。

長年にわたってMBCTの臨床と研究に携わってきた著者が、症状の改善にとどまることなく——あるいは症状が仮に改善しなくとも——より実りの多い人生に向けて、読者に優しい眼差しを向けていることが、本書の随所から伝わってくる。クラスを終えた患者たちが「杖を授けてもらった」と語るとき、その杖が指し示す方向は、症状のない生活ではなく、豊かな人生そのものである。本書はその方向を丁寧に、そして誠実に示してくれる良書である。そしてそうした書籍を日本の読者に適切な訳で届けてくれた訳者にも、敬意と感謝を表したい。

原書：Willem Kuyken : Mindfulness for Life
