

トラウマとマインドフルネス

心理療法・ソーシャルワーク・仏教瞑想が照らす
ケアの本質と回復への道のり

池埜 聡, 井上ウィマラ, 大谷 彰著

北大路書房, A5判 340頁, 4,180円, 2026年4月刊

(京都ヘルメス研究所・京都大学名誉教授・第19期日本学術会議会員)

山中康裕

私は、「マインドフルネス」とか言った未成熟な日本語というより、英語をそのままカタカナ表記するだけの日本語を好まないの、本来なら、本書を書評する気にはならない。

しかしそれでも挙手したのは、わけがある。それは、私の知る井上ウィマラ君が著者の一人に入っていたからだ。そもそもウィマラだって、同じくカタカナ表記ではないか、と読者は私の一見矛盾した言い方に憤慨するであろう。しかし、ウィマラとは維摩詰という名の佛教史では、在家であるのに文殊菩薩 (Manjusri) とも対等以上に議論し得る、釈迦ですら感心するほどの実在高弟の名であり、我が敬愛する聖徳太子が『維摩経義疏』を書いているが、この名を自らの筆名にしている、我が京都大学文学部哲学科卒の俊才にして実践家であるからだ。他の二人を無視しているのではなく、例えば、池埜聡君はUCLA大の、大谷彰君もWest Virginia大のいずれも大学院博士課程を卒業している俊才であり、彼らが英語をそのままカタカナ表記で使うのは至極当然のことで、目くじらには当たらない。

さて、本書そのものに入るが、本書によって、mindfulnessなる語が、元々は、佛典の「念処経 (satipatthana sutta, パーリ語佛教經典で、いわば、気づきの確立に関する教え)」の英訳語であることを知った今、①浄化、②悲嘆の乗り越え、③苦の消滅、④理にかなった方法論の確立、⑤究極的な方法論という5つの内容を、一語にするのは、間違いなく、至難の業であると明瞭に分かった。とにかく、本書の目的が、今日、一般にトラウマと称している複合的心的外傷のセラピーやケアに関わって、理論的かつ実践的に丁寧に対応しようという真摯で壮大な意図のもとに書かれている書なわけで、読んでいく限り、

極めて、正確かつ的確に書かれており、確かに著者らの説く道筋は納得がゆく。

しかも、さすが、ウィマラ君の説くように、佛教では基本中の基本である、例えば、p115の、《八正道》の「正見」を、「正しい見解」とし、「戒・定・慧」の《三学》を、実に鮮やかに読み説いて、「現代実践として、……自分のスキームに気づく。『慧』としては、現象の無常・苦・無我を洞察して苦しみの再生産から解放される。『私』の仮想性を理解し、思いやりに基づいた使い方を学ぶ……」などの説明は、分かりやすく、納得がいく。

以前、私が、我が無知・無理解ゆえにCBTを全く誤解していたのと同じく、「マインドフルネスも、同様に、我が無知・無理解ゆえの無用の拒否に過ぎなかった」わけで、本書は、この種の状態に悩む人たちへのセラピーやケアへの格好の手引き書と言って過言でない、と思った次第である。