

り調査を行うと、事件の全貌が明らかになった。私の調査結果が、従来の冤罪説の補強となる研究ではなかったので困惑された方も多く、その意味では残念であった。

二〇〇六年に、ペンシルバニア州ランカスター郡ニッケル・マインズのアーミッシュの学校で乱射事件があった。非アーミッシュの男性が銃を持って学校に侵入し、少女五人を射殺し、八人にけがを負わせた後、自殺した事件である。射殺されたのは、七歳から十三歳までの少女で、年長の少女が年下の少女を守ろうと「私を撃つて」と進み出て射殺された。恐怖のさなかでこの少女達が示した勇氣、少女達を失った親が射殺犯の遺族に対して示した赦しに、世

界の多くの国で驚きを持って報道された。

二〇一二年になると、アーミッシュが加害者として裁かれる事件がインターネットで世界中に広がった。アーミッシュが教会運営をめぐる他のアーミッシュを襲撃して、男性の髭や女性の髪を切るというヘイトクライムの事件である。

アーミッシュの人口も多いので、ごく少数の逸脱したようなアーミッシュが起すトラブルはこれまでもあった。アーミッシュから遠い人達を知る由もなかった。このような報道が続けば、アーミッシュに対する見方も変わっていくかもしれない。しかし、アーミッシュは、他のアメリカ人と同様に悩みもあり、コミュ

ニティー内の揉め事がある。そのようなか、アーミッシュは、神の教えを拠り所にキリスト教徒として真

摯に生きていることを、私達は、常に理解しておくべきであろう。

## マインドフルネスのすすめ

東京マインドフルネスセンター・ディレクター

はせがわようすけ  
**長谷川洋介**



「マインドフルネス」という言葉を皆さんはお聞きになったことがあるでしょうか？

現在、欧米では医療・福祉・産業など様々な分野で盛んに行われています。アメリカの主要な大学にある

心理学教室ではマインドフルネスセンターが設置されており研究が進められています。そして、その流れは徐々に日本にも広まりつつあります。「マインドフルネス」という言葉の

ルーツは仏教の中にあり、古代インドの言葉である、パーリ語の「サティ」という言葉を英訳したものです。漢語では「念」と訳され、日本語では「気づき」と訳されます。漢語の意味は「今の心」つまり、現在ただいまの心のありようを気づいている状態ととらえてもよいでしょう。

少し定義がわかりにくいので、マインドフルネス・ストレス低減法の創始者であるアメリカの研究者ジョン・カバットジン氏の「マインドフルネス」の言葉を引用したいと思います。「瞬間瞬間に立ち現われてくる体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき」と定

**つゆがらみの良い「もみ切り打ち」**

つるつるシコシコゆで上げ4~5分

上州手振うどん

てぶりうどん

通信販売のお問い合わせは営業企画部通販係までお問い合わせください。

**星野物産株式会社**
〒376-0193 群馬県みどり市大間々町2458-2  
TEL0277-73-3333 <http://www.hoshinet.co.jp>

義されています。

「マインドフルネス」を世の中に広めた方として、ジョン・カバットジン氏のことを紹介しておきたいと思えます。ジョン・カバットジン氏は世界各国を巡り、日本の禅、特に道元禅師の影響を受け、インドではヨーガの修行をしました。様々な東洋的修行を通し、彼は「マインドフルネス」を体系化・プログラム化していきました。そして、仏教のコンセプト「サティ」を現代に合わせた形に変容させ、科学的に解かりやすく「マインドフルネス」をプログラム化し、ヨーガや瞑想を基本としたマインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) を創始しまし

た。

このプログラムは主に西洋医学では見放された方たち、慢性疼痛疾患・末期がん患者向けにペインクリニックとして始まりました。そして、現在ではその適用範囲がさらに広げられて、不安・うつ・パニック症など心の問題を抱えた人々にも治療として取り入れられ始めています。また、治療目的だけではなく社員教育としても取り入れ始めています。米国大手企業のグーグル、ゴールドマンサックス、インテル、アップルなども「マインドフルネス」を取り入れた社員教育をしています。

それでは「マインドフルネス」と

はどのようなものでしょうか？

ポイントは、判断を入れず (non-judgement) 現在の瞬間に中心をおいた (present-centered) 気づき (awareness) です。日常生活の中で、私たちは、食事をするとき、歩いているとき、電車に乗っていると、心と体、呼吸はどのように動いているか、変化しているか、注意を向けたことはありませんか？ 日常生活では、我々は無意識にとっても多くのことを感じ、行い、判断しています。この無意識の感覚や行為、判断がストレスとなり不安やイライラとなりさまざま問題を生み出しています。

「マインドフルネス」では瞬間瞬間に変化を感じ取り、自分自身で評価

を行わないようにそのありようがあるがままに感じとるトレーニングを行います。そして、私たちは常に一定の状態にないということを感じ取り、変化している自分自身があるがままに慈しみの心を持って受け入れていく。このようなトレーニングを継続的に行うことにより自己変容へと導いていきます。

筆者が運営している東京マインドフルネスセンターのプログラムでは、坐ること・身体を動かすこと・歩くこと・食べることなど日常生活に根差したアプローチをします。そして、このような普段、無意識に行っている行為に意識を向け、一瞬

一瞬の短い時間、一息の呼吸、体の変化、心の変化、自然体な自分を注

意深く観察することにより、無意識から生まれるストレスから解放され、新たな自己への気づき、新しい人生へ自然と導かれていきます。そのためには、「マインドフルネス」になれる時間を少しずつ増やし、忍耐強く修練することが必要です。先日来日されたボストン大学心理学教室のホフマン教授も「マインドフルネス」の姿勢を手に入れるには時間がかかると強調されています。「マインドフルネス」を実践していく上で、継続していくことがとても大切な要素になります。

\*

最後に、いままで述べてきた「マインドフルネス」は、仏教の中の

「サティ」というコンセプトが欧米で変容したものです。始めに述べたように元々「マインドフルネス」は仏教が故郷です。私たち日本人は「マインドフルネス」をただ欧米から逆輸入するのではなく、仏教本来の形により添い、また現代に生きる日本人に合わせた「マインドフルネス」を考える視点も大切なことでしょう。

読者の皆様も是非「マインドフルネス」を体験し自分自身に立ち返る時間を持つてみてください。詳しくお知りになりたい方は『心のトレーニング 知識ゼロからのマインドフルネス』（幻冬舎刊）をご覧ください。