

学生相談室だより No. 41

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

マインドフルネス認知療法

2016年6月に、「NHK スペシャル」として2回に渡り「キラーストレス」の特集がありました。内容としては、私たちの命を奪う可能性のある、いわば「キラーストレス」とでも呼ぶべきストレスの存在について最先端の研究を紹介し、ストレスが人の体に「ストレスホルモンの暴走」を引き起こし、脳細胞や血管を破壊して人を死に追い込む詳細なメカニズムを紹介していました。2回目の放送では、ストレスの対処法として、瞑想をベースに生まれたプログラム「マインドフルネス」が紹介されていました。今回は、「マインドフルネス」をベースとした「マインドフルネス認知療法」について、お話しします。

マインドフルネス(Mindfulness)とは？

マインドフルネスとは、元々はパーリ語の「サティ」の英語訳で、日本語では「気づき」、漢語では「念」と訳されています。すなわち、マインドフルネスとは「今の瞬間の現実に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚して、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方や存在の有様」を意味します。

Kabat-Zinnは、この概念と注意の焦点化により「マインドフルネス・ストレス低減法」という心理療法を開発し、後に、認知療法の「第3の波」と呼ばれるほど注目されるようになりました。

行動療法、認知行動療法からマインドフルネス認知療法

さて、ここで認知行動療法の歴史的展開に目を転じてみましょう。その端緒はパブロフの条件反射学説、学習理論に基づいた行動療法に始まります(第一世代)。認知に焦点をあて認知も含めて行動を操作しようとするのが認知行動療法(第二世代)、そして、第三世代の認知行動療法の一つとしてマインドフルネス認知療法(Mindfulness-based cognitive therapy: MBCT)が発展してきました。

認知行動療法がネガティブな認知を同定し修正していくのに対し、MBCTではネガティブな認知には直接働きかけず、呼吸や瞑想に能動的な注意を向ける訓練をさせます。心に浮かぶ思考や感情に従い、価値判断をするのではなく、ただ思考が湧いたことを一歩離れて観察することで、うつ病、不安、燃え尽き症候群、摂食障害などの予防や再発を防ぐことを目指します。

MBCTは、訓練により雑念である自己のネガティブな認知から距離を置き、客観的に自己の思考や感情、出来事を捉えることが出来るようになることを目的としています。(⇒裏面の「熊野先生のマインドフルネス・ストレス低減法」参照)



行動療法、認知行動療法、マインドフルネス認知療法の適用は、個人の性格や取り巻く環境、問題及び症状によって異なります。詳しく知りたい方は、学生相談室まで、気軽にきて下さい。

引用文献

- Z.V.シーガル, J.M.G.ウィリアムズ, J.D.ティーズアール著(越川房子監訳)「マインドフルネス認知療法 うつを予防する新しいアプローチ」北大路書房
- NHK スペシャル「シリーズキラーストレス」第2回「ストレスから身を守れ～最新科学で迫る対処法～」
(www.nhk.or.jp/special/stress/02.html)

(⇒裏面に続きます)

「熊野先生のマインドフルネス・ストレス低減法」

(これは、NHKの放送の中で、早稲田大学の熊野宏昭教授が紹介したものです)

(1) 背筋を伸ばして、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座り、目を閉じる

脚を組んでも、正座でも、椅子に座っても良いです。「背筋が伸びてその他の体の力は抜けている」楽な姿勢を見つけて下さい。

(2) 呼吸をあるがままに感じる

呼吸をコントロールしないで、身体がそうしたいようにさせます。そして呼吸に伴ってお腹や胸がふくらんだり縮んだりする感覚に注意を向け、その感覚の変化を気づきが追いかけていくようにします。

例えば、お腹や胸に感じる感覚が変化する様子を、心の中で、「ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み」などと実況すると感じやすくなります。

(3) わいてくる雑念や感情にとらわれない

単純な作業なので、「仕事のメールしなくちゃ」「ゴミ捨て忘れちゃった」など雑念が浮かんできます。そうしたら「雑念、雑念」と心の中でつぶやき、考えを切り上げ、「戻ります」と唱えて、呼吸に注意を戻します。

「あいつには負けたくない」など考えてしまっている場合には、感情が動き始めています。「怒り、怒り」と心の中でつぶやき、「戻ります」と唱えて、呼吸に注意を戻します。

(4) 身体全体で呼吸するようにする

次に、注意のフォーカスを広げて、「今の瞬間」の現実を幅広く捉えるようにしていきます。最初は、身体全体で呼吸をするように、吸った息が手足の先まで流れ込んでいくように、吐く息が身体の隅々から流れ出ていくように感じながら、「ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み」と実況を続けていきます。

(5) 身体の外にまで注意のフォーカスを広げていく

自分の周りの空間の隅々に気を配り、そこで気づくことのできる現実の全てを見守るようにしていきます。

自分を取り巻く部屋の空気の動き、温度、広さなどを感じ、さらに外側の空間にも(部屋の外の音などに対しても)気を配っていきます。それと同時に「ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み」と実況は続けますが、そちらに向ける注意は弱くなり、何か雑念が出てきたことに気づいても、その辺りに漂わせておくようにして(「戻ります」とはせずに)、消えていくのを見届けます。

(6) 瞑想を終了する

まぶたの裏に注意を向け、そっと目を開けていきます。

伸びをしたり、身体をさすったりして、普段の自分に戻ります。

*最初は、10～15分を目安に始めます。

*うつ病などの治療を受けている方は、自分の判断で始めず医師に相談してください。

学生相談室にどうぞ!

困ったとき、一人で悩まずに相談室に来て下さい。

★たとえば・・・

- | | | |
|----------------------|-----------|-------------|
| ○休学・退学について | ○人間関係のこと | ○自分の性格を知りたい |
| ○心理テストを受けたい | ○ストレスが強い | ○意欲がわからない |
| ○よく眠れない | ○気持ちが落ち込む | ○拒食・過食 |
| ○人前で緊張が強い | ○不安が強い | ○就職活動について |
| ○ハラスメント(痛がらせ)の問題 etc | | |

★曜日と時間 : 月(13:00～19:00) 水・金(12:00～19:00)
火・木は予約のみ

★申込み方法: メールでの予約 ⇒ soudan@fuji.ac.jp
:「申込用紙」での予約 ⇒ 「申込用紙」を相談室ポストに投函

