

令和 6 年 6 月 18 日現在

機関番号：30127

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2023

課題番号：19K00272

研究課題名（和文）精神療法の成立と展開における宗教動態との接点および影響関係の研究

研究課題名（英文）Religious dynamics and its influence in the formation and expansion of psychotherapy

研究代表者

森口 真衣（MORIGUCHI, Mai）

日本医療大学・保健医療学部・教授

研究者番号：80528240

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：内観療法や瞑想療法のように宗教修行としての実践技法に精神への効果が期待され、非科学的とされる宗教的要素を処理し「医学化」させて成立した精神療法がある。しかし「マインドフルネス」では成立段階で宗教と一定の距離をとりながらも展開段階になるとむしろ宗教に接近するような傾向が生まれている。この現象の背景を調査したところ、仏教内部でも実践技法に精神への効果を見だし「医療化」する動きが発生していた可能性、また同時期に展開したスピリチュアリティ概念の介在により医療と宗教の境界が曖昧になっていた可能性がある。本研究ではその事例として医療ヨーガの発展や伝統医学の展開を検証した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究による成果は「人間が心身に抱える苦痛への対処」という意味で本来的には同じ動機を持つ宗教と医療とが歴史的にいかなる手段を手にしてきたのか、という取り組みの経緯を対象にしている。したがって、いわゆる精神療法にとどまらず、今なお多様に存在あるいは出現する「非医学的（非科学的）な治療法」とされるものが、それに関わる人々の立場によって容易に位置づけを変化させるものであることを社会が認識したうえで慎重に対峙するための学術的根拠を提示する。また現代社会が「宗教も医療も益と害いずれも生み出す可能性がある」という現実を踏まえたうえでそれぞれの利点を活用することの重要性を提起するものである。

研究成果の概要（英文）： Psychotherapy formed by ‘medicalization’ such as Naikan therapy and meditation therapy, through a removal of unscientific religious element from ascetic practices, can have a good effect on mind. However, during the establishment stage of technique, ‘mindfulness’ is often different from religion; however, it tends to not be very different during the development stage.

This context, there is some possibility that other ‘medicalization’, which basically aims to find the good effect of mindfulness, helps to create a positive religious experience in Buddhism. Furthermore, concept of the ‘spirituality’ has spread out worldwide, leading to, the demarcation of healthcare and religious practice becoming vague.

This research examines the development of medical yoga and traditional medicine.

研究分野：医学史・医療史

キーワード：精神療法 マインドフルネス ヨーガ 瞑想 伝統医学

1. 研究開始当初の背景

日本で創案された森田療法 (Morita Therapy) は慢性うつ病やがん患者のメンタルケアなど幅広い症例に有効とされ国際的に展開する過程において、当初から指摘されてきた仏教との関連性は完全に解明されていなかった。この背景として、森田療法成立史の解明には近代仏教を含む日本の宗教動態に関する幅広い専門知識が必要となるが、実際の研究者の多くが精神医療に立脚する森田療法家であったため、仏教史研究の膨大な情報を処理するには研究土壌が未成熟の状況にあったことが考えられる。

しかし近年、仏教の実践技法をもとに成立したとされるマインドフルネス (mindfulness) と森田療法との類似性が新たに指摘されるようになり、成立史の明確化は喫緊の課題となった。特にマインドフルネスには仏教だけでなく、アメリカをはじめ世界的に展開したヨーガ (yoga) の技法も含んでいるため、アジア全域を視野に入れた宗教的実践の展開や医療との関連性を取り扱う研究領域が必要になる。しかし本研究課題の開始時期には個別的に森田療法やマインドフルネスの成立に言及する研究成果はそれぞれの関連分野において個別的に提示されているものの「宗教との関連性が指摘される精神療法」の成立現象そのものを対象とした研究は実施されていない状況であった。

2. 研究の目的

精神療法 (psychotherapy) は人間の精神という「目に見えないもの」を対象とする治療法であり、実践の技法多様化や概念の不透明化に対する臨床上の懸念が常に存在する。森田療法が成立した 20 世紀初頭の日本は明治近代化の一環としてドイツ医学が導入され、精神医療が神社仏閣や民間施設での対処から精神病院での医療へと変化する時期であった。またマインドフルネスが成立した 20 世紀後半のアメリカはニューエイジ (New Age) 運動の隆盛で非物質的文明への関心が高まった中でスピリチュアリティ (spirituality) 概念が従来のキリスト教的霊性という意味を離れて展開し、ケア概念として心理学や終末期医療などへ導入されつつあった時期である。いずれも科学的な理論体系としての「医学」と、非科学的な実践体系としての「宗教」が接点をもっていたことになるため、この時期に出現した実践技法の位置づけについては、医学的なのか宗教的なのかという判断がきわめて曖昧な状態にならざるを得なかった状況は容易に想定される。

しかし 20 世紀以降の世界において、医学は既に EBM (Evidence-Based Medicine) を基盤とするようになっており、実施上は科学的な知識および技術を前提に資格認定された医療従事者が患者に提供することが前提である。ただし「精神療法」については、その技術内容や適応範囲の明確化は必要となったものの、実施者の立場により定義や分類に差が生じる主観的要素を含むため、いわば非科学的要素のブラックボックスを抱えて成立する存在といえる。森田療法の創案者である森田正馬 (1874-1938) は、医師としての立場から、仏教のみならず当時流行していた様々な宗教的実践技法に接触した上で、最終的にそれらと一線を画す精神療法を開発したと位置づけた。また医療行為としてのマインドフルネスを開発したカバットジン (1944-) も、当時アメリカで流行していた瞑想技法としての Zen (禅) やヨーガをストレス低減法として転用し開発した際、直前まで流行下にあった超越瞑想 (Transcendental Meditation) に指摘されたような宗教的要素を除去して技法を完成させたと位置づけた。これらは森田療法やマインドフルネスがその開発段階においては、なんらかの宗教的要素を包含した状態にあったことを示唆している。そこで、宗教に接触して開発される「精神療法」において宗教的要素は一種の不純物とみなされている可能性があり、また EBM を前提に完成する段階では宗教的要素を濾過ないし除去する処理がなされる可能性がある、という仮説を構築した。

ただし、そもそも医学と宗教の接点で生まれた「精神療法」において、果たして宗教的要素はどこまで処理されているのかという問題は残る。特にマインドフルネスでは、その展開期において積極的に仏教へ接近するようになり、精神療法よりもむしろ精神修養としての側面が強まる現象がみられた。その結果、第三世代の認知行動療法のひとつとして登場した由来となる仏教瞑想技法としての本来的な位置づけに類似した位置づけが出現するに至った。これは精神療法として完成した技法の形態上は宗教と距離をとることに成功したとしても、実践過程において再び宗教との距離が変化するという可能性を示唆していることになる。

本研究課題は、こうした「精神療法の成立と展開」という現象それ自体を宗教的実践が医療的療法として、あるいは医療的療法が宗教的実践として、その位置づけを流動的に変化させながら展開する動態とみなし、その背景として考えられる歴史的状況を整理する。またその作業を通して、精神療法の成立影響関係を解明することを目的とした。

3. 研究の方法

本研究課題では大きく以下の 4 点の解明を対象とした。

(1) 森田療法の成立史研究 1

従来の精神療法史研究で指摘されてきた森田と近代仏教の関係者の接点として、特に影響が想

定される井上円了（1858-1919）の活動期との関連性について未解明部分の調査分析

(2) 森田療法の成立史研究 2

マインドフルネスにも影響を与えた近代以降における日本禅仏教との関連として、特に禅の国際化運動が果たした役割と「禅的森田療法」の分析

(3) 宗教実践の医療化研究 1

近代日本において現在とは異なる宗教実践的な意味づけで展開した「精神療法」の解明として、その動態の整理と医療化過程の有無を含む展開経緯の分析

(4) 宗教実践の医療化研究 2

精神医学が成立した 19 世紀以降の医学体系に対し、宗教における実践やそれに関連する概念が接触した際に発生させる多様な現象の整理として、臨床導入時の名称や位置づけの分析

上記(1)~(4)それぞれについて実施する方法論は以下のとおりである。

A) 既に入手済みの資料分析

B) 追加で必要となる文献および関連情報の整理

C) 必要に応じ現地調査を含めた資料の網羅的収集

D) 学会等における分析結果の開示・情報提供

E) 関連研究者との共有や議論による理論化

F) 上記 A) ~ E) の蓄積による宗教実践的「精神療法」と医学的精神療法との比較が可能な状態での体系的類型化

4. 研究成果

(1) 森田療法成立の背景：

研究実施 1 年目（2019 年度）は「森田療法の成立史研究 1」「森田療法の成立史研究 2」を中心に着手し、導入として明治末期に現在と異なる定義での「精神療法」または「霊術」と総称された催眠術をはじめとする実践技法の展開を調査したところ、論文等の発表時期から森田が流行第 2 期の技法に高い関心を抱き、継続的に接触していた可能性を確認した。また同時期の日本社会で「宗教に立脚した実践家」が医療的活動を活発化させていた状況にあり、資料の比較調査により森田が「医学に立脚した療法家」としての立場を堅持して新たな治療法の開発を意図していた可能性も確認した。

しかし当該年度の終盤において、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による社会的影響から、現地調査を予定していた上記の資料所蔵先における方法論 B) C) を用いた調査の実施が事実上不可能な状況が継続することとなった。そのため実施 2 年目（2020 年度）および 3 年目（2021 年度）に予定していた研究計画を本課題の後半「宗教実践の医療化研究 1」「宗教実践の医療化研究 2」の実施へ変更し、当該状況下で入手可能な資料収集とその分析を継続した。以下(2)および(3)は研究計画の再編後における成果である。

(2) ヨーガ医療化の背景：

精神療法の成立調査として、マインドフルネスとの関連も深い瞑想技法「ヨーガ」が精神療法化する経緯の解明に焦点化した。インド発祥の宗教的瞑想であるヨーガは 20 世紀に世界的な流行をみせたが、実際の技法それ自体はインド社会における宗教的瞑想としての長い歴史ではなく、イギリスから独立し近代国家化していく 20 世紀前半で新たに創出された実践体系が直接の由来となっている。20 世紀中盤以降になると世界各地でこうした新創出の実践体系を「伝統医学」として位置づける現象が発生したが、そこでは世界各地の実践技法に内包される宗教的要素を「伝統」概念に吸収させることで EBM としての位置づけが担保される「医療化」の現象が発生していたことを確認した。森田療法やマインドフルネスの成立段階で実施された宗教的要素の除去とは異なるが、これもまた精神療法の成立に必要な宗教的要素の処理段階である可能性を想定した。

(3) スピリチュアリティ概念発展の影響：

本来のスピリチュアリティ概念は宗教学分野で定義されたが、宗教社会学分野で宗教から「非宗教」を分離する認定基準として使用されており、それによって宗教概念そのものが曖昧化した経緯がある。これを基本構造として 20 世紀後半~21 世紀初頭に展開した宗教的精神療法とスピリチュアリティ概念の関係を調査したところ、スピリチュアリティ概念は伝統医学と現代医学の関係において医療から「非医療」を分離する認定基準として使用された可能性が高いことを確認した。構造的類似に基づき、宗教概念の曖昧化と同様の形で医療概念の曖昧化も発生していた可能性も確認した。また「精神療法」としてのみならず宗教的な要素を持つ医療実践が科学的医学の枠内に含まれない場合、「伝統医学」の枠内へ位置づけを移動させ、医療で用いられるスピリチュアリティ概念により両者を架橋する構造化が発生していることを確認した。

上記(2)および(3)の成果により、宗教的な実践が「精神療法」として成立また発展する経緯では、その実践がまず宗教的要素を処理する「医療」化によって医学に接近する段階があり、次に医療化で処理できない部分は「伝統医学」化することで医学に接続する段階を経るという仮説を新たに構築することができた。今後はこの仮説をさらに検証することで、「精神療法」のみならず様々な「宗教的要素がみられる医療実践」の位置づけを類型化していく可能性が拓けたと判断している。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 森口真衣	4. 巻 44
2. 論文標題 「宗教」の変遷と受容：前景と背景	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 臨床精神病理	6. 最初と最後の頁 176-181
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 森口真衣	4. 巻 105
2. 論文標題 「掘り起こし」と「埋め戻し」の葛藤	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 日本病跡学雑誌	6. 最初と最後の頁 31-37
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 森口真衣	4. 巻 26
2. 論文標題 成就と治癒のはざま：宗教的瞑想の「医療化」をめぐる	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 精神医学史研究	6. 最初と最後の頁 6-12
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 森口真衣	4. 巻 9
2. 論文標題 「東洋医学」をめぐる文脈の問題：概念と名辞の関係整理について	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 北海道生命倫理研究	6. 最初と最後の頁 10-25
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計8件（うち招待講演 4件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 森口真衣
2. 発表標題 「掘り起こし」と「埋め戻し」の葛藤（インド学・宗教学との接点）
3. 学会等名 第69回日本病跡学会総会シンポジウム1「実践と病跡学」（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 森口真衣
2. 発表標題 「宗教」の変遷と変容：前景と背景
3. 学会等名 第45回日本精神病理学会学術総会シンポジウム 「天翔る精神病理学—宗教精神病理学の冒険」（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 森口真衣
2. 発表標題 「仏教の心理学化」現象をめぐって
3. 学会等名 第25回日本精神医学史学会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 森口真衣
2. 発表標題 伝統医学と「代替」概念をめぐる一考察
3. 学会等名 九州医学哲学・倫理学会第13回学術大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 森口真衣
2. 発表標題 仏教と精神療法
3. 学会等名 第43回日本内観療法学会学術集会（招待講演）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 森口真衣
2. 発表標題 成就と治癒のはざま：宗教瞑想実践の医療化
3. 学会等名 第24期日本精神医学史学会（招待講演）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 森口真衣
2. 発表標題 日本における東洋医学とアーユルヴェーダの位置づけをめぐる
3. 学会等名 北海道生命倫理研究会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 森口真衣
2. 発表標題 森田療法の成立背景と「催眠（術）」の関係について
3. 学会等名 日本精神医学史学会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------