

令和 4 年 8 月 27 日現在

機関番号：12601

研究種目：挑戦的研究（開拓）

研究期間：2018～2021

課題番号：18H05302・20K20323

研究課題名（和文）仏教学・心理学・脳科学の協同による止観とマインドフルネスに関する実証的研究

研究課題名（英文）An Empirical Study on Buddhist Meditation and Mindfulness Through the cooperation of Buddhism, Psychology and Brain Science

研究代表者

袁輪 顕量（MINOWA, KENRYO）

東京大学・大学院人文社会系研究科（文学部）・教授

研究者番号：30261134

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 18,900,000円

研究成果の概要（和文）：念処と呼ばれる身心の観察は「注意を振りむけ」「しっかりと把握する」二つの働きを特徴とする。この観察を繰り返して行くと戯論（自動思考）の働きが抑制される。しかし直線的にこの効果が現れるのではなく、過去の体験を思い出す、幻覚が生じるなどの副反応が現れる。その対処には、それらは心が創出したものだと観念すること、強い心で拒絶することも、その対処の上で必要であり、それは心理実験からも確認された。脳科学からは脳内のデフォルトモードからの移行期にそれらの症状が現れるのではないかと予測が立てられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

従来必ずしも明らかでなかった念処(satipatthana)という観察方法の内実を明らかにすることができ、また止観との関係が整理できた。また時代の推移と共に、観察方法の内実に変化が生じたことを推定できた。心理学や脳科学の領域とも協力することで、文献に伝えられた体験知の世界を実証的に研究することが可能になった。

私たちは日常的に悩み苦しむ、時にはノイローゼなどの精神的疾患に陥るが、この観察方法は、それを防ぎまた改善する手立てになり得るが、従来明らかにされていなかった負の側面とその対処法を提示することができた。

研究成果の概要（英文）：Observation of the body and mind, known as satipatthana, is characterized by the two functions of 'turning one's attention' and 'grasping firmly'. Repeatedly performing this observation inhibits automatic thinking. However, this effect does not occur in a linear fashion, but rather side reactions appear, such as recalling past experiences or hallucinations. In order to cope with this, it is necessary to conceptualize that these are created by the mind and to reject them with a strong mind, which has been confirmed by psychological experiments. Neuroscience has predicted that these symptoms may appear during the transition from the default mode in the brain.

研究分野：仏教学

キーワード：念処 止観 マインドフルネス 幻覚マインドワンダリング 幻覚 マイナス反応 デフォルトモード ネットワーク 状態遷移

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

## 1. 研究開始当初の背景

21世紀になってマインドフルネスという名称で呼ばれるストレス低減法(MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction)が成立して世界中に広まった。この観察方法は、仏教の観の瞑想に起源することが創設者であるジョン・カバットジン氏によって明らかにされている。しかし、このストレス低減法に関する実証的な研究はまだ本格的には為されていない、実際の臨床の現場では幻覚や混乱が生じる例が報告されている。このような点に鑑み、仏教の伝える心の観察(止観瞑想)に関する知見を仏教学の文献学的研究手法によって抽出・整理し、その上で、心理学(臨床心理学)・脳科学(認知神経科学)などの諸分野の研究によって実証的検証を行い、その作用機序、方法としての限界などを検証することが急務となっていた。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は仏教学の伝える心の観察に関する知見が、心理学(臨床心理学)・脳科学(認知神経科学)などの諸分野の研究によって検証され、現代的な応用が可能であることを明らかにすることにある。具体的には、仏典の中に伝えられる心の観察に関する知見を体験知という視点から新たに読み直し、文献学を駆使して、印度成立の仏教典籍や東アジアに成立した漢語文献から明らかにすることであり、また文献に伝えられる負の側面(幻覚や混乱)について明らかにすることである。原始仏教以来、仏教者たちは、我々が世界を認識する際の心の働きを詳細に分析し、苦悩の原因が我々の認識に起因するという領解を持つに至った。しかも、その苦悩の状態を脱却するための方法として念処を見出し、やがて止と観という二つの心の観察方法へと展開し、それを体系化した。止観ともに我々の身体の動作や心の働きを観察の対象とするが、止は心の働きを静めていくための観察方法、観はあらゆる心の働きを観察し、心の起こす分別(判断、了別)の働きを超えていく観察方法である。ところが、今までの先行研究はこれらの知見が体験の上に積み上げられた体験知であるとの視点が弱く、文献を読解することに重点を置き過ぎている嫌いがあった。このような反省から、仏典を体験知の記録として読み直し、それらの文献が伝える心の働き、作用機序、変化の過程や結果などを、文献学的に明らかにすることを目指す。心理学、脳科学の分野からの研究は、エヴィデンスベーストの分析的方法によってその確からしさを検証し、現代社会において応用することを目的とする。

## 3. 研究の方法

この研究は学際的であり、二つの研究方法を採る。一つは、伝統的な仏教学の文献学的研究方法、もう一つは心理学(臨床心理学)・脳科学(認知神経科学)のエヴィデンスベーストな分析的研究方法である。実際の人間を観察の対象として実験等によって検証する心理学(臨床心理学)そして、我々の脳の中に起きる、生物学的な反応を媒介に検証する方法を確立した脳科学(認知神経科学)という現代科学的研究方法である。その両者が常に意見を交換しながら、研究を進める。

(1) 先ず仏教学分野からの研究は林、佐久間、蓑輪が行う。仏教学分野は文献学的手法を用いた実証的な研究を行う。上座部の止観の実践は、心身の状態や心身を成り立たせている構成要素に対して注意を保って分析的に理解する「サティパッターナ」(念処)という修行方法である。このサティパッターナの中心概念でもある「サティ」(念、注意力)と「サンバジャンニャ」(正知、しっかりした理解)に注目し、対象に注意を向けて観察する心の働きが、どのように説明されているのかを検討する。さらに瞑想が深まる中で、時には妄想や幻覚、それに伴う恐怖や心の動揺、あるいは悟りに関する誤認などを生じ、逆効果となる側面にも考慮しながら、初期仏教や上座部仏教が説いた止観瞑想の実際を明らかにすることに努める。次に、初期瑜伽行派の文献を佐久間(分担)が行う。瞑想の修行法をよりリアルな形で書き留めた初期唯識の文献として『瑜伽師地論』本地分、『大乘莊嚴經論』などが知られ、それらの文献から「心を働かせる」*manasikāra*、「心を一点に集中させる」*citta-ekāgratā*などの表現や、伝統的な不浄観や慈悲観の結果としてどのような状態が生まれるかが明らかにされている。しかし、実際にどのような手法が採られたかは記載がない。そこで、仏典に現れた表記から当時どのような形式の観察が存在し、その心の働きが、どのように記述されたのかに焦点を当てて考察を進める。パーリ文献に伝えられる心の観察法が、ほぼ初期唯識文献に継承され、より詳細に述べられることが既に明らかにされているので、パーリ文献との連続性及び異質性を考慮しながら、止観に関連して意識された負の側面について明らかにすることを目指す。

次に漢訳文献からの考察を蓑輪(研究代表者)が担当する。漢訳資料に観仏、禅観經典と呼ばれる一群の經典が存在するが、重要な資料は『坐禅三昧経』と、智顛による『摩訶止観』などである。なかでも『摩訶止観』は止観の実際と、観察の際に意識されていた問題点を「魔事」として伝える資料であり、この資料を通じて瞑想の問題点である負の反応とその対処法を探る。そこには念と知の用法を含めて詳細な記述があり、具体的な実践方法を考察する。

(2) 次にエビデンスベース的な方法論について述べる。

心理学・臨床心理学分野からの研究では越川(分担)・熊野(分担)が連携して研究を進める。マインドフルネス瞑想法は原始仏教の修行法の一つであるヴィパッサナー瞑想を心理臨床に適用したものである。心理療法への適用は、仏教的な背景から切り離し、脳科学からの知見や標準化された心理テスト等のデータを根拠とする科学的・実証的エビデンスに基づいて行われている。実践されるマインドフルネス瞑想には、呼吸瞑想法のように止観のうちの止(心を静める)の側面が強いものと、音や思考を対象とする瞑想のように観(物事を正しく観察する)の側面が強いものがある。プログラムでは、前者を実習してから後者を実践するという組み立てになっているが、それぞれの瞑想によって心理的諸側面に与える効果やネガティブな側面には違いがあることが考えられる。また止の側面が強い瞑想と観の側面が強い瞑想のどちらを先に実習するかという順序による効果やネガティブな側面についても、きちんとした実証研究がない。

越川・熊野を中心とした研究グループでは、瞑想経験者を対象にして、止瞑想と観瞑想時の脳活動の違いについて検討するとともに、マインドフルネスの対極にあると思われるマインドワンダリングの程度を脳波から推定する計算モデルを作成してきた。そこで、止瞑想と観瞑想の違いに着目して仏教文献の記述を援用しながら場合分けを行い、心理学的な基礎実験と、脳波によるマインドワンダリングの推定を行うことで、それぞれの瞑想のタイプによる効果の違い、順序による効果の違い、およびそれらにおけるネガティブな側面を明らかにすることを旨とする。具体的には被験者に様々なタイプの瞑想の実践を依頼し、その際の脳活動を計測する。実験器具等は所属機関にあるものを使用し被験者は公募する。

脳科学(認知神経科学)分野からの研究は、今水(分担)、浅井(連携)が担当する。瞑想の熟練者では、特定の「脳回路が強化」されていると解釈できる報告が先駆的にされ、実践的な意味で瞑想と脳機能のポジティブな関係性(いわゆる脳トレ)に注目が集まっていることに鑑み、二つの視点のもとに検証を行う。一つは如何なるトレーニング方法を採用すれば脳機能や認知機能が最も向上するのかという実践的な視点、二つ目はそのメカニズムを明らかにする基礎的な視点である。止観瞑想には自己身体や動作へ注意を向けるトレーニングや、外界と自己の Awareness を切り替えるスイッチングなどが含まれる。これらの機能は認知神経科学的に言えば、前者は自己の身体運動感覚や内受容感覚への感度を上げるトレーニングであり、デフォルトモードネットワーク(DMN)と呼ばれる脳回路が関わる。後者はこの DMN と、外界への実行注意を担当する中央実行系ネットワーク(CEN)を切り替えるサリエンシーネットワーク(SN)が関与する。瞑想の実践がデフォルトモード・ネットワークや、中央実行系ネットワークと、どのように関連しているのかを、瞑想を実践している人に依頼し、被験者となって頂き、機能的磁気共鳴画像(fMRI)による脳の活性部位の特定などによって検証を行う。特に従来注目されてこなかった、瞑想によって一部の精神疾患では幻覚が増強されるという「瞑想の負の側面」に、脳科学的なエビデンスを与えることを目指す。DMN を瞑想によって操作した結果として、注意が自己志向的になり、外界に対する注意の分散化や外界への予測(プライアー:事前信念)が抑制される状態(「外界で何が起ころうとも気にならなくなる」の弊害)に陥る可能性があり、止観瞑想をどのように実施した時にネガティブな側面をもたらすことが生じるのか、被験者に様々な観察のパターンを指示し、それぞれの脳内の変化を検証することを行う。3年間に被験者を募集し、実験を行う。

#### 4. 研究成果

仏教研究班、心理研究班、脳科学研究班の三つに緩やかに分かれたので、三つの領域に分けながら記述する。【仏教学分野からの研究成果】まず、仏教研究班では、林はパーリ仏典を中心に仏教の瞑想の基本について調査を行い、ブッダが見いだした身心の観察法は satipaṭṭhāna (念処)であるが、その実際を深く探求し、その言及の際に登場する sati(念)と sampajañña(正知)の内実を明らかにした。その結果、パーリ聖典の中で念処 satipaṭṭhāna の実践について触れられる時には、ほぼ sati(念)と sampajañña(正知)という二語が対になって登場することを明らかにし、この点に鑑みて、現代語訳すれば、「注意を振り向けて、しっかりと把握する」とことと定義するのが妥当であるとの結論を導き出した。この「注意を振り向ける」心作用は、日常の営みの中でも頻繁に起きているが、「しっかりと把握する」心作用は、日常的に起きているものなのかどうかは疑わしく、意図的に起こす必要があると思われる。また「しっかりと把握する」心作用は大まかに二つの段階があると想定されており、言語的な確認は生じないが業処(観察の対象を呼ぶ名称)を了解している段階に始まり、最終的に言語的な働きが生じて業処を把握している段階に至ると考えられる。仏教の念処の実践としては、業処を言語が関与しないで把握している状態が重要であると考えられるのであるが(これは言語が戯論(自動思考)を引き起こす大きな原因であることに起因すると考えられる。)さらなる考察が必要であろう。

さて、上座部大寺派のパーリ註釈文献では、不浄観や出入息観の実践中に、妄想や感覚異常による動揺などが起こった時には、正知(sampajañña)を働かせ、自分自身に言い聞かせて現実相を再確認させることによって心の安定を取り戻すという対処法が説かれていた。つまり、妄想や強固な誤解に陥ってしまうと、そこから抜け出すのは難しいが、熟練者はそうなる前に自分で無常・苦・非我の知識に立ち返って、自分を冷静に説得する。次に念処の実践が観という名称で呼ばれるようになる時代の、観に付随する煩悩について詳細に明らかにした。これはヴィパッサナーの実践を行っている内に、光が身体に現れてくるという現象が生じるが、その理由と対処につ

いて考察を深めたものである。特に、瞑想中の光明の発生に注目して、パーリ註釈文献に叙述される長老たちの体験の事例を調査収集して光明の多様な様相を整理し、それに伴う心の動揺、覚りの錯誤（誤解）や高慢に対する智慧（正知）による対処法を解明した。さらに、議論の源泉を先行文献に遡って、パーリ經典『増支部經典』から『無碍解道』を経て再解釈されていったこと、そして上座部アバヤギリ派の『解脱道論』が『無碍解道』の再解釈に基づきながらさらに分析的に議論を発展させたことを指摘し、『清浄道論』での解釈を比較して、上座部の修行理論の伝承と形成過程を明らかにした。観に付随する煩悩である光の出現現象に対しても、それを正しく順次観察し（samanupassati）、その生滅変化のあり様を冷静に考察して自分を説得することが対処法として存在した。結局、観の付随煩悩に対してもその対処法の基本は同じであった。

次に菘輪（研究代表者）は東アジア世界の漢語文献を中心に瞑想の際に生じる負の働きとその対処法について明らかにした。天台智顛の著作である『次第禪門』『天台小止観』及び『摩訶止観』を考察し、人間の性質に応じて観察の実践内容が異なることが明らかにされており、それは『清浄道論』にも見出されるが、人間を貪の強いタイプ、瞋の強いタイプ、痴の強いタイプの三種類に分ける。それぞれに対治するため、不浄観、慈悲観、界分別観または十二因縁観を実践すべきであると説く。このような認識は『坐禅三昧経』や『大智度論』にも見出され、特に『坐禅三昧経』ではもう一つのタイプが挙げられ、思覚、即ちあれこれと考えてしまう、いわゆるマインドワンダリングの生じやすいタイプも挙げられ、そのような人には入息出息の観察が適切であると説かれる。

次に『摩訶止観』を通じて観察の対象である十境、そして観察の方法である十乗観法を手がかりに、身心の観察時に生じる魔境いわゆる幻覚に対してどのように対処するかを考察した。過去の事を思い出すことは業相境として、外部からの侵入によると考えられるものは魔事（幻覚と等しいと考えられる）として受け止められた。対処法の十乗観法は十境すべてに応用されるので、業相境でも魔事境でも、ほぼ同様の内容で展開し、基本的な視点は変わらない。

その対処法は「観不思議境」から始まり、「発真正菩提心」、「善巧安心」、「破法遍」、「識通塞」、「道品調適」、「助道対治」、「知次位」、「能安忍」、「無法愛」と続く。最初の観不思議境は、私たちの心が不可思議なるものであることを了解することである。前半の四つの中で重要なものは破法遍であり、それは、観察の対象となっているものが実体のないものであると了解することであるという。その上で「道品調適」に入るのであるが、具体的には四念処を実践することとする。助道対治として挙げられるものは仏の三十二相などを観想させる実践である。そして最終的には「無法愛」で手放していくことを求める

このような対処法は、林の研究と対照させてみれば、その共通性が浮かび上がる。どちらも、心に生じた過去の出来事や幻覚のような反応が実体のないものであり、自らの心が作り出したものに過ぎないと言いつけること、事前にそのようなものであることを知悉することを重要なものとしているのである。智顛の推奨する方法は、前提として私たちの心の不思議なることを受け入れ、次にあらゆるものは心が作り出したものだという道理を了解した上で（理の重視）、一つ一つしっかりと把握しなさい（事に移る）、そして最終的には手放しなさい、ということになる。つまり事前に私たちの心の有り様を了解しておくことの重要性が指摘されていると位置づけられる。また魔事境への対処の中で私たちの持つ意志を重視する点も認められた。

さらに魔境の対処に関して夢窓疎石の『夢中問答集』に着目した。夢窓は魔に実体はなく、本質的には空であるため、それにとらわれなければ良いと主張した。魔障の原因は修行者の心構えが正しくないことに由来すると説き、高慢の心と執着の心を離れるべきだと説いた。また、自らの体験を踏まえて幻覚や妄覚などが現れた時に、まず魔境だと弁えることが必要であり、その上で、選り好みせず平等かつ平静な心を保つことが肝心になると主張した。ここにも道理を知り相手を確認し、手放していく実例が確認された。

次に佐久間は瑜伽行派の文献から考察を進めた。止観の観察の結果に関する記述は認められるが、具体的にどのような止観実践が行われたのかはやはり漠然として確認がない。しかしながら、現在の東南アジアの仏教が九次第定として色界禅から無識界禅そして滅尽定を説明するのと同様に、『瑜伽師地論』には八定として色界禅と無色界禅が挙げられる。この点から推測すれば、入息出息の観察が中心であったと推測される。また『瑜伽師地論』や『解深密経』に現れるサマタとヴィパッサナーの定義が、心の働きを静めて一つのことに専心することがサマタであり、それを十分に伺察することがヴィパッサナーであるとされることから、パーリ文献に現れる定義を継承しつつも若干、異なった視点からの定義であることを確認した。

なお、佐久間は、仏教学と心理学、脳科学の接点をさぐる考察も行った。分担者として加わる以前から、呼吸法に関する瞑想修行者の協力を得て、脳波を計測するなどの研究を進めていたので、今回、実験の仕方や、その内容を順次見直すことができた。さらには瑜伽行唯識文献に記されている瞑想修行に関連する記述と、マインドフルネス分野と脳科学分野の持つ研究成果とを、どのように連携させることができるのか、その糸口を見出すことができた。仏教の専門用語が心理学の用語と重なるものが多いと推定されたのである。

【心理学・臨床心理学分野からの研究成果】次に心理研究班からの成果を述べる。熊野班では本研究課題において主に、（１）止観の瞑想それぞれの認知神経科学的効果、（２）マインドフルネス集団療法の作用機序の解明、（３）自分自身に慈悲を向けること（セルフコンパッション）の効果の検討を行ってきた。

(1) 止観の瞑想がそれぞれどういった認知神経科学的な効果を示すのかを、脳波計と認知課題を用いて検討した。まず、瞑想熟練者が、止瞑想と観瞑想をそれぞれ実践している時の脳波を測定した。その結果、マインドワンダリング(目の前の課題とは関係ないことを考えること)に気づいて瞑想に戻る時に、観瞑想で特にデルタ波が小さくなる傾向が見られ、より目覚めているような状態を示していると考えられた。さらに、瞑想の前後でマインドワンダリングにメタ的に気づいている程度を認知課題で測定したところ、観瞑想でのみ、メタ的気づきの向上が見られた。これらのことから、止観瞑想の中でも特に観瞑想が、思考との付き合い方を変えるという現代のマインドフルネス療法の作用機序の核となっている可能性が考えられた。(2) 仏教瞑想の現代的な応用法であるマインドフルネス集団療法を、うつや不安症状を持つ成人に実施し、その作用機序を検討した。その結果、マインドワンダリングをしやすい傾向と、思考を現実と捉えてしまう認知的フュージョンという傾向の減少が、うつ・不安の改善と関連することがわかった。これらの傾向は仏教経典で苦しみの根源とされる分別という心の働きに類似しており、仏教理論を心理学的に裏付ける一つの観点となる可能性がある。またそのような思考との関わり方が、マインドフルネス集団療法によってどのように変容するかをより客観的に検討するため、呼吸瞑想中の脳波からマインドワンダリングがどのように生じ、消えていくかを推定した。その結果、認知的フュージョンが改善した人ほど、マインドワンダリングに気づいてから素早く呼吸に戻るようになり、さらに抑うつ症状がより改善する傾向にあることがわかった。(3) 仏教において、マインドフルネスと同様に重視されている慈悲、すなわちコンパッションの意義を検討する研究を行なった。瞑想による負の反応を抑える可能性があるものとして、自己への慈悲、すなわちセルフコンパッションがあり、その傾向を携帯端末を用いて日常生活下で測定する方法を開発した。その方法を用いて、マインドフルネス集団療法の参加者に対して日常生活下調査を行った。分析の結果、セルフコンパッションの程度が高い場合には、マインドフルネスの実践がその後の気分の改善を予測する傾向があり、セルフコンパッションの程度が低い場合には、マインドフルネスの実践がその後の気分の悪化を予測する傾向があることが示唆された。このことから、マインドフルネスの実践前にセルフコンパッションを高めることで、マインドフルネスの実践効果の増大や、マインドフルネス瞑想による負の反応の抑制を期待できることが明らかになった。越川班は止瞑想と観瞑想の関係を中心に考察を行った。各4週間の止瞑想と観瞑想の訓練順序が効果に与える影響を、実験と心理検査の両面から検討した。実験研究1では、観止の順で実践した群で効果の般化が認められた。実験研究2では、両瞑想共にワーキングメモリと注意制御の柔軟性を高めることが認められた。心理検査では止観の順で実践した群で、「今、ここに存在する」因子の得点に有意な上昇が認められた。

さらに、以下の3点を明らかにした。止瞑想および観瞑想がスピーチ不安に与える効果を実験的に検討した。分析の結果、止瞑想はスピーチ不安の行動的側面に、観瞑想は認知的側面に有効であることが示された。止瞑想と観瞑想を体験する順序が瞑想初心者に与える影響を、自己評価と注意の逸れを指標として実験的に検討した。分析の結果、瞑想初心者においては、瞑想の種類や体験する順序よりも、瞑想回数の方が効果に影響することが示唆された。と同様の実験手続きを用い、簡易脳波装置 Emotive を用いて脳の活動状態を測定した。分析の結果、脳活動においても同様に、初心者では瞑想の種類やそれぞれを体験する順序よりも、瞑想回数の方が効果に影響することが認められた。

【脳科学分野からの研究成果】最後に脳科学研究班、認知神経科学領域から考察を行った今水班の結果を述べる。瞑想経験者の脳活動を、内受容感覚に注意(心拍や呼吸への注意)を向けている状態との比較において検討した。内受容感覚への注意は、初心者でも実践しやすい側面があり、かつまた四念処の一つである受念処と関連が想定される。その結果、瞑想と内受容感覚に注意を向けている状態ではデフォルトモード・ネットワーク(大脳皮質の中心的な領域)内の結合が強くなることが解った。心拍や呼吸への注意は瞑想訓練の導入として適切と考えられる。また、このときデフォルトモード・ネットワークと他の領域の結合は弱くなり、他の脳領域から孤立する傾向が見られ、瞑想中の幻覚の一因である可能性が示唆された。これは止の瞑想を行ったときに、このデフォルトモード・ネットワーク内の結合が強くなることを示唆していると考えられる。

また、瞑想状態は、少なくとも呼吸などに注意を向ける瞑想の準備段階(三昧)と、より深い集中状態にある「禅定」の状態(いわゆる瞑想状態)とに分けられることが知られている。しかし、これまでの瞑想中の脳活動計測では、瞑想の準備段階と瞑想状態とを区別せず、一様に扱ってきたという問題があった。そこで、準備段階と瞑想段階とを瞑想者の反応によって分けることを試み、瞑想者を対象とした実験においてこれらを切り分ける実験系を確立した。また、短時間の瞑想の効果が、個人の瞑想傾向によって異なることを明らかにすることができた。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計20件（うち査読付論文 7件 / うち国際共著 1件 / うちオープンアクセス 9件）

1. 著者名 袁翰顕量	4. 巻 29
2. 論文標題 天台智顛における負の反応への対処法	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 インド哲学仏教学研究	6. 最初と最後の頁 1-26
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 -

1. 著者名 袁翰顕量	4. 巻 169
2. 論文標題 禅観経典に見る心の負の反応に対する対処法	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 宗教研究	6. 最初と最後の頁 169
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 林隆嗣	4. 巻 69-1
2. 論文標題 骨想（骨相）を増大してはならない 上座部仏教における不浄観の理論と実践	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 印度学仏教学研究	6. 最初と最後の頁 445-437
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 林隆嗣	4. 巻 -
2. 論文標題 Cooperative Functions of Mindfulness and Full-Awareness in Meditation According to Pali Buddhism	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 <a href="https://sites.google.com/view/mindfulnesshumanmind/proceedings">https://sites.google.com/view/mindfulnesshumanmind/proceedings</a>	6. 最初と最後の頁 -
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 Issaku Kawashima, Toru Takahashi, Tomoki Kikai, Fukiko Sugiyama, Hiroaki Kumano	4. 巻 2021 UTC
2. 論文標題 A novel method of measuring flexibility of mind-wandering and its relationship to mindfulness and depression	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 PsyArXiv, 2020	6. 最初と最後の頁 1-27
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.31234/osf.io/gp4dr	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 内田太郎・高橋徹・杉山風輝子・木甲斐智紀・熊野宏昭	4. 巻 16 (2)
2. 論文標題 カレントトピック2020 (マインドフルネス介入が慈悲への恐れに与える効果の検討-臨床群を対象としたパイロットスタディ)	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 ストレスマネジメント研究	6. 最初と最後の頁 -
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 Ishikawa, H. & Koshikawa, F.	4. 巻 2021
2. 論文標題 Self-reported attention control skills moderate the effect of self-focused attention on depression.	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Sage Open	6. 最初と最後の頁 70-71
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 袁翰顕量	4. 巻 93
2. 論文標題 止観における負の側面への対処法について	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 宗教研究	6. 最初と最後の頁 285-286
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 袁翰顕量	4. 巻 58
2. 論文標題 オーストラリア・マインドフルネス調査旅行記	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 仏教文化	6. 最初と最後の頁 184-196
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 林隆嗣	4. 巻 11
2. 論文標題 瞑想の阻害と負の意識反応ー『清浄道論』を中心として	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 こども教育宝仙大学紀要	6. 最初と最後の頁 21 - 30
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 Toru Takahashi, Tomoki Kikai, Fukiko Sugiyama, Issaku Kawashima, Ayaka Kuroda, Kaori Usui, Wakana Maeda, Taro Uchida, Siqing Guan, Mana Oguchi, Hiroaki Kumano.	4. 巻 34-2
2. 論文標題 Changes in Mind-Wandering and Cognitive Fusion Through Mindfulness Group Therapy for Depression and Anxiety,	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Journal of Cognitive Psychotherapy	6. 最初と最後の頁 in press
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 該当する

1. 著者名 高橋徹・熊野宏昭	4. 巻 87-3
2. 論文標題 マインドフルネスのメリットを科学する	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 大法輪	6. 最初と最後の頁 89-93
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 内田太朗・高橋徹・仁田雄介・熊野宏昭	4. 巻 25(1)
2. 論文標題 日常生活場面におけるセルフコンパッション行動の測定法の開発	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 行動医学研究	6. 最初と最後の頁 印刷中
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 越川房子	4. 巻 50
2. 論文標題 自らと組織をマネジメントする～マインドフルネスからの視点～	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 行政研修ジャーナル	6. 最初と最後の頁 18-27
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 佐久間秀範	4. 巻 67-2
2. 論文標題 ヴァラビーの堅慧	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 印度学仏教学研究	6. 最初と最後の頁 914 - 922
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 林 隆嗣	4. 巻 10
2. 論文標題 意識を向けていること、じゅうぶんに理解していること パーリ仏教における念と正知	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 こども教育宝仙大学紀要	6. 最初と最後の頁 21-31
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 Takahashi T, Sugiyama F, Kikai T, Kawashima I, Guan S, Oguchi M, Uchida T, Kumano H.	4. 巻 13
2. 論文標題 Changes in depression and anxiety through mindfulness group therapy in Japan: the role of mindfulness and self-compassion as possible mediators	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 BioPsychoSocial Medicine	6. 最初と最後の頁 1-10
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 牟田季純・越川房子	4. 巻 34(2)
2. 論文標題 マインドフルネスの抑うつ低減効果	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 精神科	6. 最初と最後の頁 99-106
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 石川遥至・越川房子	4. 巻 9月号
2. 論文標題 教育と医療におけるマインドフルネス 児童生徒を対象とするプログラムの実践と可能性	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 慶応義塾大学出版会『教育と医学』	6. 最初と最後の頁 56-65
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 越川房子	4. 巻 0
2. 論文標題 日本におけるマインドフルネスの展開	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 (黒川・フォーク編著) 高齢者のマインドフルネス認知療法	6. 最初と最後の頁 1-8
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 -

〔学会発表〕 計49件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 6件）

1. 発表者名 袁翰顕量
2. 発表標題 天台の止観における負の側面への対処法とその起源について
3. 学会等名 日本印度学仏教学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 袁翰顕量
2. 発表標題 禅観經典に見る心の負の反応に対する対処法
3. 学会等名 日本宗教学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Kenryo MINOWA
2. 発表標題 How to deal with the negative mind functions which arise in the Mindfulness viewing from the Chinese text
3. 学会等名 International Symposium: Mindfulness and Human Cognition, Online conference (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 林隆嗣
2. 発表標題 骨の想(相)を増大してはならない 上座部仏教における不浄観の解釈
3. 学会等名 日本印度学仏教学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 林隆嗣
2. 発表標題 Cooperative Functions of Mindfulness and Full-Awareness in Meditation According to Pali Buddhism
3. 学会等名 International Symposium: Mindfulness and Human Cognition, Online conference
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Toru Takahashi, Taro Uchida, Hiroaki Kumano.
2. 発表標題 The mechanism of mindfulness intervention for depression and anxiety: Estimating the fluctuation of mind-wandering during meditation by EEG.
3. 学会等名 International Symposium: Mindfulness and Human Cognition, Online conference, (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 内田太郎・高橋徹・仁田雄介・熊野宏昭
2. 発表標題 日常生活下におけるセルフコンパッションおよびマインドフルネスがその後の気分に及ぼす影響の検討
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Fusako Koshikawa, Tetsuri Abe, Haruyuki Ishikawa & Toshizumi Muta
2. 発表標題 Effects of Adjusting Posture in Mindful Breathing Meditation
3. 学会等名 Mind and Life Institute Contemplative Research Conference 2020
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Haruyuki Ishikawa, Toshizumi Muta, Tetsuri Abe, & Fusako Koshikawa
2. 発表標題 The Sequential Effect of FA and OM Meditations on Working Memory and Attention Regulation
3. 学会等名 Mind and Life Institute Contemplative Research Conference 2020
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Tetsuri Abe, Toshizumi Muta, Haruyuki Ishikawa, Fusako Koshikawa
2. 発表標題 Analysis of free descriptions of meditation beginners whose mindfulness scale scores increased
3. 学会等名 Mind and Life Institute Contemplative Research Conference 2020
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Fusako Koshikawa, Toshizumi Muta, Haruyuki Ishikawa & Tetsuri Abe
2. 発表標題 A mechanism of effectiveness in mindfulness meditation and how to cope with unpleasant experiences
3. 学会等名 International Symposium MINDFULNESS AND HUMAN COGNITION
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Hidenori Sakuma
2. 発表標題 Meditation and the Possibilities of Taking Measurements
3. 学会等名 International Symposium MINDFULNESS AND HUMAN COGNITION
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 越川房子・新井芽依・阿部哲理・石川遥至・牟田季純
2. 発表標題 マインドフルネス呼吸法における姿勢の効果2（追試による検討）- 3ステップ呼吸法を用いて -
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 牟田季純・中村奈々恵・阿部哲理・石川遥至・越川房子
2. 発表標題 二百五十戒の因子構造と基準関連妥当性-破戒傾向とダークパーソナリティの関係
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第29回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 阿部哲理・牟田季純・石川遥至・越川房子
2. 発表標題 瞑想初学者の日常生活における気づきの特徴
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Imamizu, H, Asai, T, Hiromitsu, K, Tanaka, M, Nakashima, R
2. 発表標題 Meditation and brain network/cognitive function
3. 学会等名 International Symposium on Mindfulness and Human Cognition (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 柴田浩史, 大畑 龍, 今水 寛
2. 発表標題 事前の信念はいかに内受容感覚知覚に影響するか～偽の心拍フィードバックを用いた研究
3. 学会等名 第2回超適応領域全体会議
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 袁輪顕量
2. 発表標題 止観における負の側面への対処法について
3. 学会等名 日本宗教学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 田中 大, 中島亮一, 弘光健太郎, 今水 寛
2. 発表標題 短時間の集中瞑想と洞察瞑想が注意機能に与える効果の個人差
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 2. 田中 大, 中島亮一, 弘光健太郎, 今水 寛
2. 発表標題 短時間の集中瞑想と洞察瞑想が注意機能に与える効果と個人のマインドフルネス傾向の関連性の検討
3. 学会等名 多感覚研究会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高橋徹・杉山風輝子・木甲斐智紀・管思清・小口真奈・内田太郎・佐藤誠之・コウイクジョウ・熊野宏昭
2. 発表標題 うつ・不安に対するマインドフルネス集団療法の作用機序：思考へのメタ的気づきに注目して
3. 学会等名 日本心身医学関連学会合同集会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Toru Takahashi, Tomoki Kikai, Fukiko Sugiyama, Siqing Guan, Mana Oguchi, Taro Uchida, Hiroaki Kumano
2. 発表標題 Interceptive awareness mediates the relationship between mindfulness group therapy and decrease in depression: the interim analyses of randomized controlled trial
3. 学会等名 9th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Berlin, Germany (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Taro Uchida, Toru Takahashi, Yusuke Nitta, Hiroaki Kumano
2. 発表標題 Effects of motivations for loving-kindness and compassion to self-compassionate behaviors in daily life
3. 学会等名 The 2nd International Symposium on Applied Abstraction and Integrated Design (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 内田太郎・高橋徹・仁田雄介・熊野宏昭
2. 発表標題 日常生活場面におけるセルフコンパッション行動の測定法の試み
3. 学会等名 日本認知行動療法学会第45回大会
4. 発表年 2019年



1. 発表者名 阿部哲理・牟田季純・石川遥至・越川房子
2. 発表標題 摩訶止觀の概念的追試：集中・洞察瞑想の順序と効果（1） 6因子マインドフルネス尺度を用いた経時的変化の分析
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第6回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 牟田季純・石川遥至・阿部哲理・越川房子
2. 発表標題 摩訶止觀の概念的追試：集中・洞察瞑想の順序と効果（2） 近赤外分光分析法を用いた瞑想時の前頭部機能的結合の分析
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第6回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 石川遥至・牟田季純・阿部哲理・越川房子
2. 発表標題 摩訶止觀の概念的追試：集中・洞察瞑想の順序と効果（3） 改変版複合数字末梢課題を用いた注意機能の分析
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第6回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 石川遥至・内川あかね・風間菜帆・鈴木美保・小林大介・宮田裕光
2. 発表標題 大学授業の冒頭における止・観瞑想が授業終了時の心理におよぼす効果
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第6回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 牟田季純・阿部哲理・石川遥至・越川房子
2. 発表標題 多次元項目反応理論を用いた二百五十戒の分析 破戒傾向とマインドフルネス特性の関係
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第28回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 越川 房子・飯田 暁子・阿部 哲理
2. 発表標題 マインドフルネス呼吸法における姿勢の効果 - 3ステップ呼吸法を用いて -
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Toshizumi Muta , Tetsuri Abe , Haruyuki Ishikawa , Fusako Koshikawa
2. 発表標題 How mindfulness effects for chronic pain?: a questionnaire study
3. 学会等名 自然科学研究機構生理学研究所2019年度国際学術集会（国際学会）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 石川遥至・越川房子
2. 発表標題 自己注目から抑うつへの影響における注意制御能力の調整効果について
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 石川遥至・越川房子
2. 発表標題 ネガティブな気分に対する反応スタイルの適応性と注意機能の関連性の検討
3. 学会等名 日本感情心理学会第27回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 石川遥至
2. 発表標題 反すう対象の想起を伴う「注意分割気晴らし」の有効性について
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 佐久間秀範
2. 発表標題 Some Doubts about the Transmission of the Yogacara Masters in the Chinese Vijñāna-vāda (Weishi) and Japanese Hoss School
3. 学会等名 東方唯識学会第2回国際検討会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 高橋徹・川島一朔・杉山風輝子・木甲斐智紀・管思清・小口真奈・内田太郎・熊野宏昭
2. 発表標題 不安・うつに対するマインドフルネス集団療法の作用機序：マインドワンダリングの行動・生理指標との関連
3. 学会等名 日本不安症学会学術大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高橋徹・川島一朔・藤野正寛・熊野宏昭
2. 発表標題 洞察瞑想はマインドワンダリングへのメタ的気づきを高める 瞑想実践者における集中瞑想との直後効果の比較
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 高橋徹・杉山風輝子・木甲斐智紀・川島一朔・管思清・小口真奈・内田太郎・熊野宏昭
2. 発表標題 うつ・不安に対する8週間のマインドフルネス集団療法の効果とプロセス変数の検討 マインドワンダリング、セルフコンパッション、BIS/BAS
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第43回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Takahashi T, Kumano H,ess,
2. 発表標題 The neural correlates of open monitoring meditation and its effects on meta-awareness. International Symposium on Clinical Neuroscience of Mindfuln
3. 学会等名 clinical neuroscinecede
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Kawashima I, Kumano H.
2. 発表標題 Mindfulness and the Flexibility of Mind-Wandering. International Symposium
3. 学会等名 International Symposium on Clinical Neuroscience of Mindfulness
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Tomita N, Kumano H
2. 発表標題 A unified understanding of self-focused attention and attention bias in social anxiety
3. 学会等名 International Symposium on Clinical Neuroscience of Mindfulness
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Takahashi T, Kawashima I, Fujino M, Kumano H.
2. 発表標題 Differential Changes in Delta Waves between Focused-Attention Meditation and Open-Monitoring Meditation before and after the Awareness of Mind-Wandering in Experienced Meditators
3. 学会等名 2018 Mind & Life International Research Institute
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 阿部哲理・越川房子
2. 発表標題 60分でマインドフルネスを習得できるかーマインドフルネスに関する講義が大学生のマインドフルネス特性に与える影響ー
3. 学会等名 日本発達心理学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 牟田季純・飯田有紀・石川遥至・阿部哲理・越川房子
2. 発表標題 マインドフルネスにおける「三学」(一): 戒の研究
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第5回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 越川房子・阿部哲理・小谷樹・牟田季純・石川遥至
2. 発表標題 マインドフルネスにおける「三学」(二): 戒の研究
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第5回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 越川房子・中山俊紀・前川真奈美
2. 発表標題 タイプA行動傾向に対するマインドフルネス呼吸法の効果
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 石川遥至・三枝高大・小塩慎司・越川房子
2. 発表標題 反応スタイルの適応性と脱中心化の継時的関連性
3. 学会等名 日本健康心理学会日本健康心理学会 第31回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 越川房子(企画)
2. 発表標題 子どもの発達を支えるマインドフルネス 瞑想の神経科学研究の展開から育児、教育への応用まで
3. 学会等名 日本発達心理学会第30回大会大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 越川房子(企画)
2. 発表標題 マインドフルネスの新しい地平を拓く
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会 公募シンポジウム
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計12件

1. 著者名 袁翰顕量(編著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 1-9,33-64,301-303)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 越川房子(共著)	4. 発行年 2020年
2. 出版社 遠見書房	5. 総ページ数 224(第5章)
3. 書名 公認心理師の基礎と実践15 心理学的支援法	

1. 著者名 越川房子・阿部哲理・石川遥至(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 167-198)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 杉山風輝子・内田太朗・熊野宏明(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 136-166)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 中島亮一・田中大・今水寛(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 218-246)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 佐久間秀範(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 94-134)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 林隆嗣(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 12-32)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	



1. 著者名 余新星(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 65-92)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 牟田季純(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 199-217)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 今水寛・浅井智・弘光健太郎(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 271-292)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 高橋徹・熊野宏明(共著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 臨川書店	5. 総ページ数 320(担当 248-270)
3. 書名 仏典とマインドフルネス	

1. 著者名 倉光修 (分担執筆: 越川房子)	4. 発行年 2019年
2. 出版社 放送大学教育振興会	5. 総ページ数 265頁(担当分 16頁)
3. 書名 臨床心理学概論 (越川担当章: 第8章)	

〔産業財産権〕

〔その他〕

国際共同シンポジウム：マインドフルネスと人間の認識 <a href="https://sites.google.com/view/mindfulnesshumanmind/home">https://sites.google.com/view/mindfulnesshumanmind/home</a>
--

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
研究分担者	林 隆嗣 (Hayashi Takatsugu) (00322975)	こども教育宝仙大学・こども教育学部・教授  (32820)	
研究分担者	今水 寛 (Imamizu Hiroshi) (30395123)	東京大学・大学院人文社会系研究科(文学部)・教授  (12601)	
研究分担者	越川 房子 (Koshikawa Fusako) (80234748)	早稲田大学・文学学術院・教授  (32689)	

## 6. 研究組織（つづき）

	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
研究分担者	佐久間 秀範  (Sakuma Hidenori)  (90225839)	筑波大学・人文社会系・教授    (12102)	
研究分担者	熊野 宏昭  (Kumano Hiroaki)  (90280875)	早稲田大学・人間科学学術院・教授    (32689)	

	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
研究協力者	余 新星  (Yo shinsei)		
研究協力者	岡田 文弘  (Okada Fumihiro)		
研究協力者	牟田 季純  (Muta Toshizumi)		
研究協力者	弘光 健太郎  (Hiromitsu Kentaro)		
研究協力者	高橋 徹  (Takahashi Toru)		

6. 研究組織（つづき）

	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
研究協力者	浅井 智久  (Asai Tomohisa)  (50712014)	株式会社国際電気通信基礎技術研究所・脳情報通信総合研究所・主任研究員    (94301)	

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2件

国際研究集会 Mindfulness and Human Cognition	開催年 2021年～2021年
国際研究集会 脳科学・仏教研究者と仏教実践者の止観に関する会議	開催年 2018年～2018年

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