

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 元年 6 月 18 日現在

機関番号：34416

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K01640

研究課題名(和文) 身心一如の身体教育学 マインドフルネスと修養

研究課題名(英文) Somatic Education -Mindfulness and Cultivation-

研究代表者

小室 弘毅 (KOMURO, HIROKI)

関西大学・人間健康学部・准教授

研究者番号：30551709

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、マインドフルネスと日本の修養概念とを重ね合わせることで、日本の教育領域にマインドフルネスを導入するあり方を探ると同時にマインドフルネスの全体像を明らかにした。技法として理解・実践される傾向にあるマインドフルネスの背後にある文脈性や思想性を明らかにし、マインドフルネスを総体として捉え、導入することの重要性を指摘した。大正期にはすでに瞑想技法を中心に据えた教育があったことを指摘し、それを背後で支えた日本の身体文化と肚の概念について明らかにした。日本の身体文化と教育の伝統を受け皿とすることによって、マインドフルネスを技法としてではなく、総体として導入することが可能となることを指摘した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の意義は、現在流行しているマインドフルネスにおける身体性の欠如という問題点を、日本の身心一如という概念や型、修養といった身体実践に関する研究から指摘した点にある。また、国内外のフィールドワークから、技法として理解・実践されているマインドフルネスの、その背後にある文脈、思想の重要性を浮かび上がらせた点にある。さらには大正期に流行した修養健康法という身体を対象にした健康法でありながら同時に人格形成のための修養法でもあった実践に焦点を当て、それを背後で支えている「肚＝人格性」という日本のから言葉文化が、マインドフルネスを日本の教育に導入するに当たっては鍵となることを指摘した点にある。

研究成果の概要(英文)：This study clarified the mindfulness as a whole and explored ways to introduce mindfulness to Japanese education by superposing mindfulness and the concept of “Shuyou” ; cultivation in Japan. And this study clarified the contextuality and philosophical nature behind mindfulness that tends to be understood and practiced as techniques, and pointed out the importance of understanding and introducing mindfulness as a whole. In this study, it was pointed out that there were already educations centered on meditation techniques in the Taisho period, and clarified the concepts of “Hara” and Japanese somatic culture that supported them. And it was pointed out that mindfulness could be introduced as a whole, not as a technique, by using the Japanese somatic culture and the tradition of education in Japan as connection points.

研究分野：教育学

キーワード：マインドフルネス 修養 ソマティック 身体教育 身体性 身心一如

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

仏教用語「念」の英訳語であるマインドフルネスは、世界的な規模で注目を集め、科学的な研究成果も飛躍的に増大し、それにより広く一般にも普及するようになった。しかし、急速に一般社会に普及したため、マインドフルネスの副作用や弊害といった問題が生じてきた。また普及の背景には、マインドフルネスの技法化・パッケージ化があり、そのことがマインドフルネスに対する誤った理解にもつながっている。その誤解の一つには身心二元論的なマインドフルネス理解がある。教育領域にマインドフルネスを導入しようとする動きはアメリカ、イギリスをはじめ世界各国に広がっているが、指導者養成の問題や技法の精選、背景思想の理解等の課題がある。日本の教育領域におけるマインドフルネス導入は緒に就いたばかりである。マインドフルネスを技法としてのみ導入することは、マインドフルネスが本来持つ教育的意味を縮減することになり、集中力向上や創造性開発といった一部の目的のためのものとなってしまいう危険性がある。マインドフルネスを技法としてのみではなく、その背景となる思想も含めて、全体として受容し、教育へと導入する必要がある。その際、日本文化が持つ修養という身心一如の概念が鍵となる。

2. 研究の目的

本研究は、マインドフルネスを単に治療モデルや能力開発モデルとしてではなく、概念であり、技法であり、思想であると理解する。そしてマインドを心として捉えるのではなく、身心一如のものとして理解し、マインドフルネスが持つ身体性に着目した。瞑想の技法として理解される傾向にあるマインドフルネスの身体技法的側面に焦点を当て、そのことにより、マインドフルネスが持つ文脈性や思想性を浮かび上がらせる。その上で、マインドフルネスを単なる技法としてではなく、総体として日本の教育に導入するあり方を探ることを目的とした。その際、修養という概念とマインドフルネスとを重ね合わせてみることで、マインドフルネスの全体像を明らかにすると同時に日本の教育領域への滑らかな導入の方法を探っていった。

3. 研究の方法

研究の方法としては、上座部仏教国であるタイ国でのフィールドワーク、仏教だけでなく儒教、道教等さまざまな宗教が混在する台湾でのフィールドワークをはじめ、国内外での研究者自身のマインドフルネス体験とフィールドワークをベースに、一方で文献研究を中心とした日本の瞑想教育、身体教育に対する歴史的研究を行った。参与観察を中心としたフィールドワークと文献研究を中心とした歴史研究とを両輪とする方法で研究を行った。

4. 研究成果

(1) 文脈としてのマインドフルネス

タイ国・スカトー寺でのフィールド調査により、マインドフルネスという概念・技法を仏教文化という文脈から切り離すことの問題点が浮かび上がってきた。現在流行しているマインドフルネスは、宗教色を排し、技法のみを取り出すことにより、世界的な広がりを見せたが、一方でそれにより、マインドフルネスはその背景にある豊かな文化性と思想性を失うこととなった。本研究における調査から、仏教文化における修行の体系、修行者共同体の存在、托鉢の伝統、寺院の環境等が概念・技法としてのマインドフルネスに対して持つ意味の大きさが明らかとなった。現在、心理学等の科学研究において、マインドフルネスの弊害に焦点が当てられているが、この弊害の多くはマインドフルネスを単なる技法として、背景の文化、文脈から切り離してしまったことに起因する。日本においても、マインドフルネスは誰にでもできる単なる技法として導入されることが多く、日本文化や現代日本社会の文脈との接点を探った上で導入されることは少ない。その状況で、マインドフルネスの効果の有無を調査したとしても、マインドフルネスの全体像を明らかにしたことはない。本研究から、マインドフルネスを技法として理解するのではなく、文脈として理解することの重要性が明らかとなった。一方で、それは仏教のマインドフルネスに立ち返ることを意味しない。現在流行中のマインドフルネスの特徴は宗教色を排し、誰もが取り組めるものにしたところにある。その特徴を生かしつつ、マインドフルネスの文脈性を取り戻すことが、今後のマインドフルネス普及の大きな課題となる。

(2) ソマティックとしてのマインドフルネス

現在流行しているマインドフルネスは、奇しくもその名称が示すように、マインド(心)の瞑想という側面が強く出ている。それにより、マインドフルネスが本来持っていた身体性が失われた形で流通しているという問題がある。ジョン・カバットジンの開発した MBSR においてはヨガがプログラムの中に組み込まれているが、多くの場合、マインドフルネスは心の瞑想と同等に扱われ、その分身体性が軽視される傾向にある。しかし、仏教という宗教実践から発展したマインドフルネスは、身体の所作を重視する。スカトー寺をはじめタイ国のいくつかの寺院で実践されている手動瞑想はその最たるものである。スカトー寺では手動瞑想と歩行瞑想をセットで実践し、主たる修行方法としている。そこでは瞑想は常に身体動作を伴ったものとなっているのである。日本の座禅においても、坐ることは身体的実践であり、また一挙手一投足の所作に丁寧に意識を向ける。そして単に所作に意識を向けるだけではなく、そこには型とい

う身体的実践がある。現在のマインドフルネスには、継続と反復によって培われた型が欠如している。それが身体性の欠如の大きな要因となっているのである。型は身心一如のソマティックなものである。単なる形式的な所作や一連の動作ではなく、その型を経ることによって形成される意識状態があり、その意識状態の現れとして型があるのである。そして、本来のマインドフルネスには、その身心一如のソマティックな型があったと言える。

(3) スピリチュアリティとしてのマインドフルネス

本研究では、マインドフルネスは身心のつなぎ目にあるという前提に立ち、研究を進めた。日本において日常使用される「身心」という用語は、台湾においてはソマティックの訳語として専門用語的に使用され、日常用語としては「身心霊」という用語が使われる。そこから、台湾においては身と心と霊とが同等に扱われると同時に一体のものとして理解されていることがうかがえる。マインドフルネスがもつ総体としての意味を考えるに当たっては、マインドフルネスを心理的な技法に縮減することなく、また身体の技法に還元するのでもなく、霊（スピリチュアリティ）の問題も含めた一体のものとして扱う必要がある。その際に「身心霊」という概念は示唆に富む。近年のスピリチュアリティ概念も個別の宗教色を排し、その宗教性のみを浮上させることにより、普遍性を獲得し、重要概念となった。日本における「身心一如」という概念も単なる身心の合一を意味するものではなく、身心が合一した結果生じてくる霊性（スピリチュアリティ）をも含みこんだものである。マインドフルネスを身心一如に至るものと理解すると、スピリチュアリティの問題は避けて通ることができない。いかに仏教という個別の宗教色を排し、スピリチュアリティという宗教性を残すのか、今後のマインドフルネスを考える上で大きな課題である。その際、台湾もそうであるが神仏習合の文化を持つ日本の多様な宗教性のあり方は、現在の完全に脱宗教化されたマインドフルネスにスピリチュアリティを取り戻す上で、重要な意味を持つ。技法化され、パッケージ化されたマインドフルネスを日本の文化・文脈にどのように接続させるかは、日本にマインドフルネスを根付かせる意味でも、マインドフルネス自体にスピリチュアリティを取り戻す意味でも重要な課題となる。

(4) 日本におけるマインドフルネス前史

明治30年代に登場した修養概念と修養主義は、立身出世主義の陰りとともに流行しはじめた。修養主義は立身出世主義の補助機能と癒し機能を持ったが、その出自から世俗外の修養主義と世俗内の修養主義の大きく2つに分類することができる。前者は創始者の宗教的修行や神秘体験を出発点とし、人格主義的色彩を帯びたもの、後者は創始者の宗教的修行や神秘体験を基にせず、「修養は立身出世の役にたつ」という文脈で語られる立身出世主義的色彩を帯びたものである。この分類は、マインドフルネスに重ねて見ることができる。マインドフルネスも「無心のマインドフルネス/有心のマインドフルネス」(藤田一照)や「ピュア・マインドフルネス/臨床マインドフルネス」(大谷彰)といった分類がされる。「悟り」や「解脱」を求めるマインドフルネスと現世利益を求めるマインドフルネスの区分である。日本の修養概念の場合、「悟り」や「解脱」よりも人格の完成を目指す人格主義的色彩が強く見られる。そして、修養概念に大きな影響を与えた新渡戸稲造は、修養を修身養心と理解し、当時の修養が養心を重視する傾向にあり、修身が疎かになることに警鐘を鳴らしていた。本来ソマティックなものである修養からの身体性の欠如である。修養から抜け落ちた身体性は、岡田虎二郎の岡田式静坐法や藤田靈齋の調道丹田呼吸法等に代表される明治末期から大正期に流行する修養健康法に回収されることになる。これらの修養健康法は、呼吸法であり、健康法でありながらも、身体の健康のみを追求するものではなく、心の安定や人格の形成を目的とする瞑想を中心とした修養法でもあることに特徴があった。岡田式静坐法は、国語教育者の芦田恵之助や成蹊学園の創立者中村春二等教育関係者に大きな影響を与えた。そして、岡田式静坐法も、その影響を受け成蹊学園で実施されている凝念法も現在まで細々とだが継承されている。ここには、マインドフルネスにおける身体性の欠如の問題に対する解決の糸口が見いだされる。現在のマインドフルネスの技法は、身心一如の心からアプローチするものであるが、大正期の修養健康法は身心一如の身からアプローチするため、瞑想の際に身体性が排除されることはないのである。

(5) 日本の教育とマインドフルネス

技法化され、パッケージ化された現代のマインドフルネスを日本文化という文脈に移入するにあたって、そのままの形で移入した場合、一時の流行で終わることやマインドフルネスが持つ豊かな可能性が縮減された形で受容されることが危惧される。マインドフルネスは仏教文化や仏教国文化という文脈の影響から完全には切り離すことができない。また逆に、切り離さないことにより発揮される全体としてのマインドフルネスの可能性を十全に活かすために、日本文化という文脈における受け皿を用意することが必要となる。その可能性を本研究では大正期の身心一如の修養健康法に見た。修養と修養健康法、さらにはそれらを背後で支えている人格主義や肚という語に代表されるから言葉文化が、日本における、文脈やスピリチュアリティを含む全体としてのマインドフルネスの受け皿として機能することができれば、上記の危惧は回避される。そして、大正期にすでに行われていた瞑想教育である凝念法に代表される成蹊教育の思想と方法や、芦田恵之助によって教育に応用された岡田式静坐法の伝統を、最新のマインドフルネス教育に接続することは、日本の教育領域においても、世界のマインドフルネス教

育に対しても一定のインパクトをもつことになる。特に中村春二の成蹊教育は凝念法を技法として導入するのではなく、教育全体の根幹に位置付けている。これは、従来の教育にマインドフルネスを導入するという実践のあり方ではなく、マインドフルネスを中核に据えて教育全体を再構成するという教育総体を変革する可能性をも示唆するものである。また、凝念法や岡田式静坐法は、師弟の関係性を重視した技法でもあった。師弟がともに実践をし、場を共有することによって瞑想は指導可能であり、瞑想が持つ精神性は伝達されたと考えられた。このことは、指導者養成や指導法に課題を抱える現代のマインドフルネスにとって、重要な示唆を与えるものである。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 3 件)

小室弘毅、ソマティクスとソマティック心理学をつなぐものとしてのスピリチュアリティ
台湾文化と日本文化の比較を通して、『人間健康学研究』第 11 号、査読無、2018、25-38

小室弘毅、ソマティクスとソマティック心理学をつなぐもの 台湾での経験から、『VOSS
(Voice of Somatics & Somatic Psychology)』Vol.4、査読無、2018、14-18

村川治彦、杉本厚夫、三浦敏弘、涌井忠昭、小室弘毅、灘英世、安田忠典、中川昌幸、小野
善生、宮川治樹、実践知から生き方の探求へ 関大型体験学習プログラム(K-ELP)の構築、
『身体運動文化論叢』第 17 号、査読無、2018、1-18

〔学会発表〕(計 2 件)

小室弘毅、マインドフルネスと教育、そして身体、統合人間学会第 8 回学術大会 / 日本ホリスティック教育/ケア学会公開研究会、2018

小室弘毅、日本の身体文化とマインドフルネス、日本教育心理学会第 60 回総会・自主企画
シンポジウム JH05「マインドフルネス教育の導入 日本身体文化との接点」、2018

〔図書〕(計 4 件)

小室弘毅 他、コスモス・ライブラリー、『スピリチュアリティ研究の到達点と展開 日本ト
ランスパーソナル心理学/精神医学会二十周年記念論文集』、2019、407-447

小室弘毅 他、ナカニシヤ出版、『ワークで学ぶ教育課程論』、2018 年、159-173

小室弘毅 他、ナカニシヤ出版、『ワークで学ぶ教職概論』、2017、223-240

小室弘毅 他、ミネルヴァ書房、『やさしく学ぶ道徳教育』、2016、95-108

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年：
国内外の別：

取得状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年：
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：

ローマ字氏名：

所属研究機関名：

部局名：

職名：

研究者番号（8桁）：

(2)研究協力者

研究協力者氏名：

ローマ字氏名：

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、研究者個人に帰属されます。