

研究プロジェクト

負の感情と生きがい観教育

カール・ベッカー（こころの未来研究センター教授）

■イメージや宗教に偏らない

「瞑想」の応用

ストレスは、誰にとっても非常に大きな課題であるが、教職員や看護師のストレスは、並々ならぬレベルに上る。彼らは毎日、さまざまな性格の生徒や患者を相手にし、自己中心的で理不尽な要求を押し付けてくる、言わば「モンスターペアレント」や「モンスター患者・家族」に対しても、笑顔でご機嫌を取らねばならず、これまでにはなかった事態にまで及んできている。さらに教師は、学力のみならず、子どもの集中力やしつけ、人間関係の在り方まで育てねばならなくなってしまい、看護師は看護のみならず、無数の事務処理や事務報告を要求されてしまっている状況である。その結果、学校の教諭が「勤務拒否」まで起こしているケースが目立ち、また若手の看護師の燃え尽きや離職率は社会問題にまでなっている。これらの問題に対して、こころの未来研究センターのプロジェクトの1つとして、京都の伝統に基づく「ストレス軽減法」、即ちイメージや宗教に偏らない「瞑想」の応用を考えて提唱している。

皮肉なことに、瞑想の身体的・精神的効果に関する研究は、それを昔から実践してきた東洋ではなく、むしろ欧米のほうで近年、医学的に研究され始めている。大人の抱えるストレスや、それに基づく疾患を軽減するという証明も現れつつあり、例えば「不可逆」と思われた動脈硬化や心臓病でさえ、瞑想によって緩和できるという目覚ましい報告もある。また、子どものADHDや集中力不足が嘆かれている教室への導入により、子どもがそれまでにはないほどの落ち着き、集中力、記憶力を増してくる、との報告もある。ただし、日本では、その試みは皆無に近い。

■「わく・湧く・ワークショップ」

私たちは当センターで、日常ストレスを感じている、あるいはストレス問題に興味を持つ教職員や看護師を招き、「わく・湧く・ワークショップ」という公開講座を行っている。このワークショップは、イメージ・呼吸・精神統一とストレス関連疾患などとの関係を研究している院生たちの力を借りて、ほぼ2か月に1度のサイクルで開催している。仕事帰りの夕方6時から8時頃まで、瞑想の文化的背景やその理論といった簡単なプレゼンテーションの後に、メディテーションとイメージワーク（呼吸法やイメージ・トレーニング）などのリラクゼーションやストレス低減法を実践している。

終わってから参加者に感想を尋ねるのみならず、心理的・生理的尺度で実践前後の感情やイメージ、ストレス値の変化を測定している。特にストレス値の測定では、市販の唾液αアミラーゼモニターを使用して、唾液中のストレスホルモンのαアミラーゼを測定している。これは参加者からも好評で、「ストレスが数値化されることに興味を持った」という感想が寄せられている。

現時点では有意なレベルのデータは得られていないが、これらの測定で参加者がストレス管理への認識を深めるとともに、ストレス低減法として瞑想を活用していくことに期待している。

■国際シンポジウム「東洋のこころでストレス過多社会を生き抜く」

当センターには、瞑想のような意識トレーニングに造詣の深い諸氏が集まっていた。飛騨高山の千光寺住職、大下大圓師は袈裟掛けで国公立病院に出入りし、末期患者や妊婦の精神支援を行っている。スリランカで修業を重ね、最近では『ケアと対人援助に活かす瞑

想療法』、『癒し癒されるスピリチュアルケア』を著している。また、フィリピンのカトリック系大学で初めて瞑想やヨーガを導入した精神科医のダンテ・シンブラン教授も、2010年8月から4か月間、当センターの客員研究員として在籍していた。この両名と、香港から2人の瞑想の大家を講師に招き、11月28～29日の両日、「東洋のこころでストレス過多社会を生き抜く」と題した国際シンポジウムを開催した。紅葉狩りたけなわの週末であったが、両日で参加者は130人を超える盛況ぶりであった。このことから、社会におけるストレス問題への関心の高さが窺える。

国際シンポジウムの発表でも、瞑想によって、心臓や肺の機能が調整され、高血圧や不整脈に対しても有益であることが指摘された。瞑想で喘息や慢性痛、不眠症等も緩和され、脳内のセロトニンやドーパミン、メラトニンなどが増え、免疫力機能も上昇したという報告もある。またトレメラーゼの上昇から、長寿につながることを期待する研究者もいるという。こころの未来研究センターでは、これらの先行研究に基づき、人間の「こころ」を理解しようという学術的な目的に止まらず、実際に慢性的なストレスや疼痛で困っている学校や病院の職員への導入に関して、国内外の前例などを参考にしつつ、これから積極的に研究と応用を進めていこうとしている。