

マインドフルネス瞑想と良心の育成

— 宗教学・脳科学・心理学からの提言 —

Google や Intel などの IT 企業が採用し、ビジネスの世界で広く知られるようになったマインドフルネス瞑想。ビジネスの世界に限らず、様々なストレスにさらされる現代人にとって心のマネージメントは欠かせません。伝統的に宗教が心の問題を扱ってきたことは言うまでもありませんが、近年では、認知行動療法の一つとしてマインドフルネスの効果を評価する脳科学や心理学からのアプローチもあります。

本シンポジウムでは、こうした状況を検証しながら、マインドフルネス (mindfulness) からコンシエンスフルネス (conscience-fullness、良心の充満) へと至る道を探ります。シンポジウムの中で、来場者の方々と共にマインドフルネス瞑想を行う時間も予定しています。

● 日時：2016年 **9** 月 **27** 日 (火) 18:30 — 20:30

● 場所：同志社大学 東京オフィス

(東京都中央区京橋2丁目7-19 京橋イーストビル3階)

● 講演：

小原克博 (神学部 教授、良心学研究センター長)

貫名信行 (脳科学研究科 教授)

武藤 崇 (心理学部 教授)

■ 共催 同志社大学 実証に基づく心理・社会的トリートメント (WEST) 研究センター

■ 問い合わせ 同志社大学 良心学研究センター

CONSCIENCE

E-mail : rc-csc@mail.doshisha.ac.jp <http://ryoshin.doshisha.ac.jp>

良心を世界に—良心を覚醒させる知の連携と知の実践 良心学研究センターは、現代世界における「良心」を考察し、その応用可能性・実践可能性を探求することを通じて、学際的な研究領域として「良心学」を構築し、さらにその成果を国内外に発信し、新たな学術コミュニティを形成することを目的としています。

講師略歴

小原 克博 (こはら・かつひろ)

1965 年、大阪生まれ。同志社大学大学院神学研究科博士課程修了。博士 (神学)。現在、同志社大学神学部教授、良心学研究センター センター長。日本宗教学会 理事、日本基督教学会 理事、宗教倫理学会 評議員、京都民医連中央病院 倫理委員会 委員長も務める。一神教学際研究センター長 (2010-2015 年)、京都・宗教系大学院連合 議長 (2013-2015 年) 等を歴任。

専門はキリスト教思想、宗教倫理学、一神教研究。先端医療、環境問題、性差別などをめぐる倫理的課題や、宗教と政治の関係、および、一神教に焦点を当てた文明論、戦争論に取り組む。

著書として『宗教のポリティクス——日本社会と一神教世界の邂逅』(晃洋書房、2010 年)、『神のドラマトウルギー——自然・宗教・歴史・身体を舞台として』(教文館、2002 年)、『原発とキリスト教——私たちはこう考える』(共著、新教出版社、2011 年)、『原理主義から世界の動きが見える——キリスト教・イスラーム・ユダヤ教の真実と虚像』(共著、PHP 研究所、2006 年) などがある。

貫名 信行 (ぬきな・のぶゆき)

同志社大学大学院脳科学研究科 認知記憶加齢研究部門・教授

1977 年 東京大学医学部医学科卒業

1979 年 東京大学医学部神経内科入局、

アルツハイマー病病理、神経原線維変化の生化学的研究を行う。

1985-88 年ハーバード大学リサーチフェロー

1988 年 東京大学神経内科、助手、講師、助教授

ポリグルタミン病の分子病態研究を開始

1997 年より理化学研究所脳科学総合研究センター・グループディレクター

構造神経病理研究チーム・チームリーダー

2012 年 10 月 順天堂大学神経変性疾患病態治療探索講座教授

2015 年 4 月 同志社大学現職

専門は病態脳科学・神経内科。特にポリグルタミン病の病態・治療研究を通して、より広汎な神経変性疾患の治療を目指している。

武藤 崇 (むとう たかし)

1967 年 埼玉県生まれ

1992 年 筑波大学第二学群人間学類 卒業

1998 年 同大学院 博士課程 心身障害学研究科 修了 (博士 (心身障害学))

1998-2000 年 筑波大学研究協力部研究協力課 文部技官 (心身障害学系配属)

2000-2001 年 筑波大学心身障害学系 助手

2001-2010 年 立命館大学文学部 准教授

2010 年-現在 同志社大学心理学部 教授

この間、米国ネバダ大学リノ校臨床心理学科・客員教授 (2007-2008 年)、

東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター腎疾患総合医療学講座・客員教員（2011 年-現在）、同志社大学実証に基づく心理・社会的トリートメント研究センター（WEST）・センター長（2011 年-現在）などを歴任。臨床心理士（2001 年-現在）。

専門：行動分析学（臨床心理学）

著書：「ケースで学ぶ行動分析学による問題解決」（共編著・金剛出版,2015）、「ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）ハンドブック」（編著・星和書店,2011）、「行動分析学アンソロジー」（共編著・星和書店,2011）など。

良心はどこに宿るのか——二元論的価値判断の保留と身体性への気づき

小原克博

1. 良心と身体性

1) 同志社における「良心」：良心の全身に充満したる丈夫の起り来たらん事を

2) 西洋における「良心」

conscience ← conscientia (コンスキエンティア、ラテン語) = con (共に) + scire (知る)

3) 誰と「共に知る」のか？

- ・自己の内面的な対話 (内なる他者との対話) 【個人的良心、自律的良心】
- ・他者と「共に知る」 【社会的良心、他律的良心】
- ・神と「共に知る」 【信仰的良心、神律的良心】

4) キリスト教と世俗社会の間の「良心」

2. 瞑想の意義と危うさ

1) 瞑想とは

ラテン語 *contemplatio, meditatio* → 瞑想、黙想、観想

アジアでは、ヒンドゥー教 (→ ヨーガ)、仏教、道教の修行法として用いられる。

2) 仏教における瞑想

仏教の瞑想はヨーガの影響を受けたものであるが、宗派によって目的や方法が異なる。

- ・密教 (真言宗)：仏の世界を見ることを目的とする (→ 曼荼羅)。
- ・禅宗：無念無想 (空の状態) を目的とする。

3) 新宗教における瞑想

オウム真理教はヨーガを積極的に取り入れていた。教祖・麻原彰晃は正規のグルにつかず、独学で修行。のちに様々な問題を引き起こす。

4) 瞑想 (宗教) と科学

マインドフルネス瞑想：「ある特定の方法で自分の体験に対して注意を向けること：意図的に、いまこの瞬間に、判断することなく」(J. Kabat-Zinn, *Whenever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, 1994, p.4)

科学的思考 (推論と制御を本質とする) を瞑想に取り入れることの功罪。

3. 現代の課題

1) 二元論的価値判断の保留

良心：「共に知る」。マインドフルネス：「判断することなく」

2) 身体性の回復

バーチャル世界とリアル世界の均衡

3) 良心の育成

conscience-fullness な心身理解。知・徳・体の調和。

瞑想の脳科学——マインドフルネスはどこから来てどこへ行くのか

貫名信行

1. 私は何処から来たのか。利益相反について
2. 佛教は何処から来たのか、何処に行ったのか。
3. 脳科学の楽観主義
 - 1) 神経可塑性について
 - 2) ロンドンタクシードライバーの脳
 - 3) 一神教的ゲノム科学と仏教的脳科学
 - 4) 脳科学の方法の飛躍的發展
4. 瞑想の脳科学の始まり
5. 瞑想のいろいろ：止と観
6. マインドフルネス瞑想の衝撃：プロトコール化と効能
7. 脳の構造の変化と機能の変化
8. 「奇跡の脳」
9. そして未来
10. ちょっと立ち止まって要素主義に対する疑問：宗教者は長生きだということ
11. 豊かな環境がアルツハイマー病を弱める？
12. サプリメントと実薬の違いは何か？
13. 瞑想に何を期待するのか？
 - 1) 動じない心？
 - 2) 良心？
 - 3) 南泉斬猫
 - 4) 私の愛する道元さんの歌

マインドフルネス瞑想・ブームにマインドフルになる ——研究者の「良心」に基づく警鐘——

武藤 崇

0. 実践：呼吸法ではない「マインドフルネス瞑想」

1. わたしたちの「科学リテラシー」は大丈夫？

- 1) 「トクホは、結果がすべてです」を検証すると…
- 2) ウソではない。しかし、誇張はどこまで許されるのか？：研究者の「良心」
- 3) 「テレビうけ」するのは、権威的な「瞑想愛好家」か、非権威的な「瞑想研究者」か
- 4) 「鵜呑みにしない」こともマインドフルネス
- 5) 科学は「再現性（実験的再検証の蓄積）」が基本

2. マインドフルネス瞑想は、非臨床群に対して効果があるのか（研究例のご紹介）

- 1) 現時点でのメタ分析の結果は？（創造性に対する効果も含む）
- 2) マインドフルネス瞑想でパフォーマンスは向上するのか？
- 3) 宗教に抵抗がある／ない人ではその効果に違いはあるのか？
- 4) 瞑想の種類によって創造性に与える影響に違いはあるのか？

3. まとめ

- 1) 最終的には、消費者の「選択」
 - ①マインドフルネス瞑想は、メンタルヘルス増進の「きっかけづくり」にはなる
 - ②ただし、効果を期待するのなら「ほぼ毎日、2ヵ月間」は続ける必要あり
- 2) 「玉石混交」のなかから、比較的「玉」なものをご紹介