

# マインドフルネスの流行と日本仏教界

丹羽宣子

## はじめに

マインドフルネスという言葉は 21 世紀になって、日本社会で一つの流行語になった感がある。ビジネス関係者にも広く知られる言葉となった。「スティープ・ジョブズが実践」、「Google やゴールドマン・サックスなど、グローバル企業が研修メニューとして導入」、「創造性を養う」、「ストレスを軽減」、「脳の休息」等の表現がマインドフルネスの効能とでもいいかげんに、多くの新聞・雑誌の誌面を飾っている。多くの関連本が出版されるようになり、日本各地でセミナーも開催されている。手軽に実践するためのスマートフォンのアプリも選びきれないほどリリースされている。

マインドフルネスを語るうえで欠かせないキーワードが「禅」と「瞑想」である。禅は仏教者の行う宗教実践の一つであり、瞑想は仏教だけでなく、カトリックのとくに修道院における実践などとしても、重要なものである。しかしながら、昨今用いられるマインドフルネスは、宗教色があまりない場面や、脱宗教化された文脈で言及されることが少なくない。瞑想も宗教的文脈を離れて実践されたり、言及されたりすることがあるが、マインドフルネスはカタカナになったことで、軽やかさがあり、どこか開放的な響きをもたらしていると考えられる。このことがこの言葉が一般社会で広く使われるようになってきている一因とも考えられる。

以下では、マインドフルネスが日本社会においてどのように紹介されていったのかを整理し、次いで、日本の仏教界がマインドフルネスの流行にどのように反応しているのかを確認する。マインドフルネスは、最初はアメリカ社会で流行し、それが日本でも注目を集めることになった言葉であるが、もともとは仏教由来の瞑想法・心理療法である。ある種逆輸入のような道筋をたどっているがゆえに、それがもたらしている反響の分析は、現代の宗教状況を考える一助にもなると考える。

マインドフルネスはアメリカ発の新たな心理療法として、医療費抑制の切り札として、そしてリーディングカンパニーで行われているビジネススキル開発法として日本で紹介されていった。社会一般では、おおむね額面どおりに受け入れてもいるように思える。だが日本仏教にとってみると、それがもともと仏教から発したもののだけに、マインドフルネスに内包される仏教の要素をどう捉え直すかが、一つの課題にならざるを得ない。その点にとりわけ注目してみたい。

## 1. マインドフルネスとは

現在流行しているマインドフルネスの統一的な定義を見つけることは難しいが、瞑想を通じて「今この瞬間」を意識し、望ましい心の状態を維持し、集中力の向上やストレス軽減といった効果を期待する実践だといえるだろう。

マインドフルネスとは、もともとは仏教の念（パーリ語の *sati* サティ）の英訳語であり、八正道のひとつである「正念」に関する実践である。日本仏教では正念を「正しい記憶」とする解釈が主流であったが、近年はパーリ語本来の意味に即して「正しい気づき」とする立場が多い。瞑想法としてサティを深めようとする実践は、特に東南アジア地域やスリランカがその中心地となっている上座仏教の伝統が継承してきたものであった。

現在見られるマインドフルネスの流行と展開には2つの大きな流れがある。一つはサティを深めようとする仏教の実践であり、とりわけ20世紀後半のアメリカ社会で広まることになった禅・瞑想法としてのマインドフルネスである。鈴木大拙らの著作が爆発的な人気を博し、1950年代のアメリカ社会で起こった「禅ブーム」では、マインドフルネスという語はほとんど使われていない。この語が禅や仏教文化のキーワードとして登場してくるのは1960年代後半頃である。ベトナム生まれの禅僧であり著名な平和活動家でもあるティク・ナット・ハンは、瞑想法のキーワードとしてマインドフルネスの語を用い、米仏を中心にマインドフルネス瞑想法の普及活動を行ってきた。この他にも、日本ではあまり言及されないが、ドイツ生まれのスリランカ仏教僧侶であるニャナポニカ・テラの存在もある<sup>1)</sup>。彼らの活躍によりマインドフルネスをキータームとした禅がアメリカ社会に普及し、各地に禅センターが設立されていった。

マインドフルネスをめぐるもう一つの大きな流れ、そして今日のマインドフ

ルネス流行の方向性を決定づけたものとして、心理療法としての注目と展開がある。これはアメリカ・マサチューセッツ大学名誉教授のジョン・カバット・ジンが開発した心理療法「マインドフルネス・ストレス低減プログラム」がその発端である。1970年代後半から頭痛、高血圧、不安障害、睡眠障害など様々な病気の治療に用いられるようになり、その効果の測定や研究が広まっていった。このプログラムには宗教色がなく大きな特徴であるが、カバット・ジンは2012年に来日した際に「マインドフルネスの根本は何か」という質問に「道元の禅である」と回答している（東京新聞2018年8月14日）。

アメリカでは多くの企業がストレス・マネジメント効果を期待し、マインドフルネスを社員研修のプログラムに取り入れている。特に有名なのはgoogle本社が2007年に開発したプログラムSIY（Search Inside Yourself）だろう。SIYは仕事能率、リーダーシップ、ウェルビーイングの向上をもたらす効果があるとされている。世界的IT企業が社員研修プログラムにマインドフルネスを取り入れたことでマインドフルネスブームは一気に加速し、日本でもさながら黒船来航かのように紹介されるようになっていった。

このように、現在広く実践されているマインドフルネスは仏教由来の瞑想法・心理療法ではあるが、いわゆる仏教国で興ったものとは言い難い。アメリカ社会で開花し、日本はいわばそれを「逆輸入」したことが大きな特徴である。

なお、藤井修平が指摘するように、マインドフルネスが一般的な瞑想実践と異なる点として「マニュアル化」と「宗教性の排除」がある<sup>2)</sup>。マニュアル化されるということは、専門家による指導を受けなくても実践が可能になるということである。そのマニュアルがテキスト化されれば伝達は容易になる。書店の棚を飾るマインドフルネス関連本の多くが、なかばハウツー本の様相を呈しているのはそれゆえである。

また、これらの本が書店で置かれるのは宗教や仏教の棚ではなく、ビジネス、自己啓発、生活、子育て、美容・ダイエットといったジャンルであることも指摘しておかねばならない。本を手取る人は、マインドフルネスは仏教をルーツとするということは知っていたとしても、これからやろうとすることが宗教行為だと考える者はほとんどいないと考えられる。むしろ、海外で話題の洗練された新しい生活スタイルの一つとして受容しているということが、マインドフ

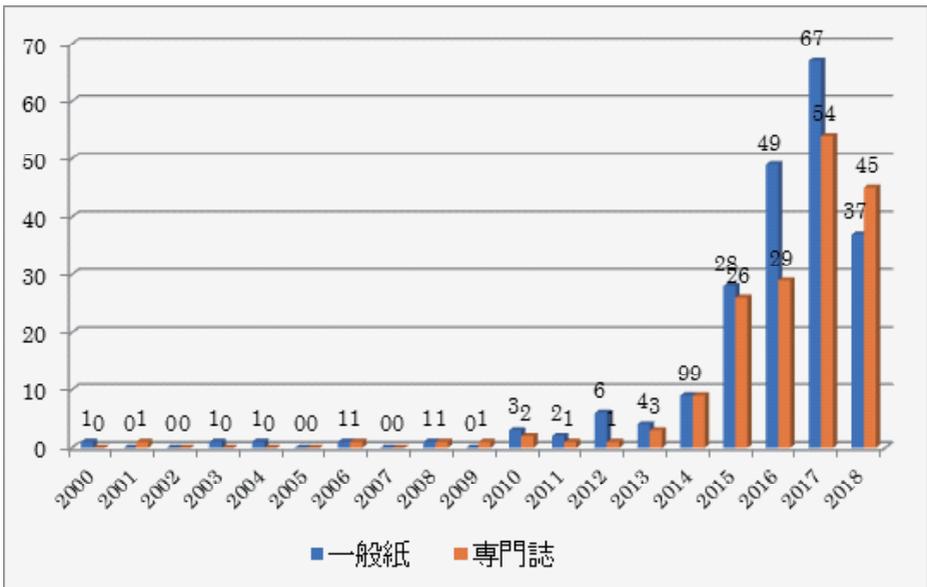
ルネスを宣伝する媒体の表現から見てくる。マインドフルネスは宗教性を排除することで広まっているように見えるのだが、実はこれまでとは異なる回路から人々が仏教文化に触れる契機をもたらしてもいると考えられる。

## 2. マインドフルネスという「黒船」

宗教情報リサーチセンターの宗教記事データベースを調べると、マインドフルネスに関する報道は、一般紙が先行し、宗教専門紙はその後を追っていったことが分かる。また2007年に刊行されたカバット・ジン著の邦訳書『マインドフルネスストレス低減法』<sup>3)</sup>の書籍紹介や書評記事が宗教専門紙には見受けられない。これは宗教専門紙は、マインドフルネスでのビジネス面での展開に、当初あまり注目していなかったことを示していると言える<sup>4)</sup>。

下のグラフ1は宗教記事データベースで、2000年から2018年末までの、一般紙と宗教専門誌における「マインドフルネス」に関わる記事の掲載数を示したものである。マインドフルネスが取り上げられた最初のもは『週刊朝日』2000年5月19日号の特集記事「最新米国がん治療 同時進行患者ドキュメン

グラフ1 「マインドフルネス」の記事数（「宗教記事データベースより」）



ト 末期がんを生き抜く（下）」であり、瞑想やヨガによって苦痛を緩和しコントロールする医療プログラムのひとつとしてマインドフルネスが紹介されている。その次の登場は『日本経済新聞』2003年3月15日夕刊であり、やはりここでもアメリカで行われている新たな心理療法として紹介され、医療費削減の効果も期待できるとされている。RIRCの記事データベースがすべてを網羅しているわけではないが、宗教関係の記事の大半は収録されているので、この頃から、新聞や雑誌にマインドフルネスの言葉が登場するようになったと考えていいだろう。

マインドフルネスの報じられ方、取り上げられ方には段階がある。2000年代はアメリカ発の臨床心理療法として紹介されるが、この頃は最新医療のひとつとしての取り上げられる。2010年代前半になるとその応用として、現代人の抱えるストレス解消法として注目がなさるようになる。そして急激に記事が増える2015年以降は、よりよい生き方、ヘルスケア、生産性向上など様々な文脈へと拡張しながら報じられるようになっていった。

宗教専門誌におけるマインドフルネスの初出は『仏教タイムス』2001年5月17日号のティク・ナット・ハンの著書『禅への鍵』<sup>5)</sup>の書籍紹介であった。2006年9月15日の『中外日報』の「リレーコラム」でも坐禅に関するものとしてマインドフルネスが言及されるが、本格的に紹介されるのは『中外日報』2008年3月11日号の東京・日比谷に都市型禅堂「スーハー東京」開設に関する記事であり、ここでは「心理療法として再構築の『禅』 アメリカの精神医療の主流に」として、マインドフルネスが肯定的に紹介されている。しかし以下に見るように、以後では仏教者が安易にこの流行に乗ることを戒める記事が散見されるようになる。

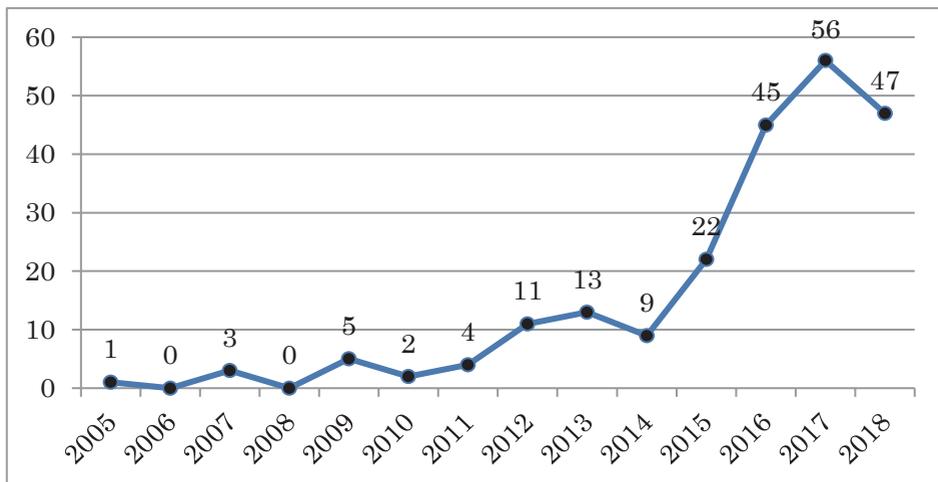
一般紙においてマインドフルネスに関連する記事が徐々に増え始めるのは2012年であった。『読売新聞』では8月20日から3日間連続で「シリーズこころ・マインドフルネス」が連載されている。また2015年5月に出版された『マインドフル・ワーク』<sup>6)</sup>は多くの読者を得、新聞でも書評記事が組まれた。先のグラフ1でも確認したように、2015年以降のマインドフルネスに関する記事は急激に増加している。

臨床心理学の応用として紹介されたマインドフルネスは、その手法がマニユ

アル化されていたこともあり、関連本が多数出版された。関心を持った人々が書店で本を手に取り、実践していくようになった。2019年2月20日現在、国立国会図書館オンライン (<https://ndlonline.ndl.go.jp/#/>) で「マインドフルネス」を検索したところ、219冊の図書がヒットした。2018年までの出版数はグラフ2に示したが、やはり2015年以降急増していることがわかる。心の浄化、自己変革、世界のエリートが実践、子育てに効く、ぐっすり眠れる、人間関係に悩まなくなるなど、具体的な効用がタイトルを飾っている。音声CD付きのものや、ぬりえのワークブックなどもある。ここにマインドフルネスの大衆化とでもいうべき現象を見てとることができる。

学術雑誌でもマインドフルネスをテーマにした特集が、次々と組まれるようになった。例えば『精神医学』（2013年：第54巻4号）、『精神看護』（2013年：第16巻5号）などがあるが、特に注目すべきは、関西学院大学人間福祉学部の研究雑誌『人間福祉研究』（2014年：第7巻1号）における「特集 日本における“マインドフルネス”の展望」である。この特集は「欧米発のマインドフルネスを日本の文脈からとらえ、日本における医療、臨床心理、そして社会福祉領域、そしてさらに広い分野でのマインドフルネス導入の可能性を探る機会」<sup>7)</sup>を意図し企画されたものである。曹洞宗国際センター所長の藤田一照、日本マインドフルネス学会理事でもあり、パーリ経典研究者でもある井上ウィ

グラフ2 マインドフルネス関連の書籍数（国会図書館オンラインでの検索）



マラも、執筆者として名を連ねている。ここでの藤田の主張は、日本仏教界がマインドフルネスの流行にどう向き合おうとしているのかを示すものであるので、次節でも触れる。

### 3. マインドフルネスの流行と仏教界のとまどい

宗教専門紙でも 2015 年の秋頃からマインドフルネスの流行に言及する記事や特集が増えていった。これはおそらく、前掲の本『マインドフル・ワーク』が広く読まれ、社会的に高い関心を呼び起こしていたこととも関係するだろう。「仏教界は何に気づくべきか (5) 仏教の逆輸入が始まっている」(文化時報 2015 年 10 月 21 日)、「マインドフルネス流行の兆し どう受容するのか仏教界」(『中外日報』2015 年 10 月 28 日)、「欧米から逆輸入する瞑想法」(中外日報 2015 年 10 月 28 日)などがその一例である。『中外日報』の記事では、前掲の曹洞宗国際センター所・長藤田一照へのインタビューも掲載されており、マインドフルネスの流行は仏教界にとってヒントとなる側面もあるが、仏教でいう“正しい”方向付けが必要であり、仏教関係者が安易にこの流れに乗ることを戒めるべきとの言説が掲載されている。

このように、まず一般社会の側がアメリカ発の新たな心理療法として、そして膨張する医療費削減の可能性があるものとしてマインドフルネスを「発見」した。その話題性が高まるにつれ、仏教の側もこの動きに気付いた。しかし、マインドフルネスが内包する仏教の諸要素をどう評価するのか、考えざるをえなくなっていく様子が伺われる。2016 年 10 月 22 日に開催された花園大学心理カウンセラー公開講演会「マインドフルネスと現代」<sup>8)</sup>でも、マインドフルネスは一過性のブームなのか、流行の背景はなにか、という問いから議論が始められている。

マインドフルネスの流行への仏教界の反応の具体的な例をあげてみる。2017 年 5 月 8、9 日に行われた曹洞宗参前道場の会の総会・研修会では、大谷哲夫・東北福祉大学長の講演がなされた。ここで大谷は目的を持って行う「習禅」を道元が否定していたことを指摘しながら、マインドフルネスは精神安定のための手法であって坐禅ではなく、流行に惑わされないようにと提言している(『中外日報』2017 年 5 月 17 日)。同年 10 月 14 日には花園大学国際禅学研究所

が特別講演会「仏教の止観とマインドフルネス～その特徴と問題点」を開催している。ここでもマインドフルネスでは瞑想の効果をテクニックとしてのみ強調しているとして、他者への視点が欠如している傾向があることへの懸念が示されている（仏教タイムス 2017 年 11 月 2 日）。また『中外日報』の 2017 年 10 月 18 日の社説では、「宗教性捨てた瞑想 『悟り』 忘れた自我の道具に」（中外日報 2017 年 10 月 18 日）というタイトルの文章が掲載されている。これらからは、脱宗教化したマインドフルネスへの違和感を読み取ることができる。

日本仏教の側はマインドフルネスの流行に、今後どのように向き合っていくのであろうか。一つうかがわれるのは、仏教の側はマインドフルネスのもととなった教えとの落差を指摘するだけでなく、より日本というローカルな文脈からマインドフルネスに新たな息吹を吹き込もうとする試みである。先に見た『人間福祉研究』に掲載されている藤田論文では、この点が強調されている。例えば、「仏教の長い伝統を持つ日本の人々がマインドフルネスに新たな意味合いと役割を盛り込んで、より新鮮で内実の豊かなものにしていく必要がある」<sup>9)</sup> などである。

ただし、「マインドフルネスの仏教化」は、現在流行しているマインドフルネスとはまったくの別物になる可能性もある。もともと日本仏教で行われてきた禅と、どのように差異化していくのかという大きな問題がある。仏教者の側が、マインドフルネスの仏教化を図ったとして、一般の人々は禅と仏教化したマインドフルネスをどのように区別できるだろうか。マインドフルネスには宗教的色彩がほとんどないからこそ、流行するほどまでの推進力を得たと考えられる。実際にビジネス紙では、マインドフルネスを「禅から宗教的・修行的な要素を除き、徹底的にマニュアル化したのがマインドフルネス」<sup>10)</sup> と紹介している。宗教性は明確に否定されているのである。

一方で、マインドフルネスを積極的に布教・教化に使おうとする動きもある。特に首都圏の仏教寺院ではマインドフルネスの流行を布教教化に積極的に活用していこうとする動きが、かなり強まっているように見受けられる。筆者の観察からしても、2015 年頃からお寺のチラシなどにも変化があらわれている。これまで「坐禅会」とされていたものが「マインドフルネス」に変わったり、座禅会とマインドフルネスが併記されるようになっている例がある。

2018年9月11・12日に開かれた日蓮宗の第51回中央教化研究会議でも、「マインドフルネスとはなにか」がテーマとして掲げられ、マインドフルネスを未信徒教化や寺院活性化に活用できないかが議論された（中外日報2018年9月19日）。注目すべきは、開催要綱に掲げられた「マインドフルネスが一般社会で受容されている事実は、釈尊の教えが現在でも色あせていないこと、その教えが現代人の要請に答えている証左でしょう」（文化時報2018年8月25日）との言葉である。マインドフルネスは仏教性を秘匿しており、しかも仏教に端を発するものであることは紛れもない事実である。マインドフルネスという新しい仏教のかたちが、海外で花開き日本でも広く受容されていることを「釈尊の教えが現代でも色あせていないこと」「教えが現代人の要請に答えている」として捉え直すことで、マインドフルネスとの関係性を再構築しようとしているように見受けられる。

実際に筆者が行ってきた僧侶に対する調査でも、これに似たような態度に接することがあった。ある僧侶は、お寺に相談に来た人にはまず瞑想をしてもらおう。心が穏やかになったところで話をしてもらおう。自分の心にまず向き合ってもらおう方法、心を整えストレスをケアする手法として瞑想を取り入れていたという。この僧侶は「自分がやっていたことが海外でも行われていたことに驚いた」と、マインドフルネスに出会ったときのことを話していた。いわば、海外からも「お墨付き」を得たと感じたのかもしれない。

## おすび

仏教の瞑想を起源とし、20世紀後半のアメリカ社会で発生・展開していったマインドフルネスは、日本でビジネススキル開発や精神医療として脱宗教化された文脈で普及していった。宗教性を捨てた瞑想であると仏教界からは反発の声も上がるが、マインドフルネスをきっかけにお寺の坐禅会に参加するようになった人々もいるようである。彼らの多くは仏教やお寺とはこれまで関係性の薄かった都市部の若いビジネスパーソンである。ある僧侶はこう述べている。「これだけ流行する理由を知らなければと思った。マインドフルネスの内容に真新しいものはないと感じたが、瞑想についての詳細な分析や一般人へのわかりやすい発信の仕方が、とても参考になった」（中外日報2015年10月28日）。し

かし同時に、「マインドフルネスの内容に真新しいものはないと感じた」とも述べていることから、仏教者としての自負と葛藤が読み取れる。

マインドフルネスは一時の流行なのか、それとも日本社会に定着していくのか、現時点ではむろん定かではない。日本の仏教界がこの動きにどう対応していくのかは、今日的な問題に仏教がどのように対峙するのかという姿勢を見定める一つの試金石とも言える。

注

- 1) テラは 1901 年、ドイツ・ハーナウのユダヤ人家庭に生まれた。1936 年にはスリランカに渡っているが、1939 年の第二次世界大戦勃発により当時のイギリス領にいたドイツ人として拘束、収容所生活を送ることになる。しかしこの期間に、彼はサティパターナ瞑想のテキストを上梓している。
- 2) 藤井修平「マインドフルネスの由来と展開—現代における仏教と心理学の結びつきの例として」、『中央学術研究所紀要』第 45 号、中央学術研究所、2017 年、pp.61-81。  
マインドフルネスを取り扱う学術論文は 2010 年代になって増加傾向にあり、学会誌でも特集が組まれるようになってきた。しかしその多くは心理学、精神医学、福祉分野であり、マインドフルネスの効果を検証するものがほとんどである。藤井の論文は日本の研究者としては、宗教現象としてマインドフルネスを扱った最初期のものである。
- 3) ジョン・カバットジン著、春木豊訳『マインドフルネスストレス低減法』、北大路書房、2007 年。
- 4) なお、2012 年刊行のカバット・ジン著、田中麻里監訳『マインドフルネスを始めたいあなたへ—毎日の生活でできる瞑想』（星和書店）は、2012 年 10 月 18 日の『仏教タイムス』4 面に紹介されている。
- 5) テイク・ナット・ハン著、藤田一照訳『禅への鍵』2001 年、春秋社。
- 6) デイヴィット・ゲレス著、岩下圭一訳『マインドフル・ワーク』2015 年、NHK 出版。
- 7) 池埜聡「日本における "マインドフルネス" の展望」、『人間福祉研究』第 7 巻第 1 号、関西学院大学人間福祉学部研究会、2014 年、p.8。
- 8) この公開講座の妙録は以下を参照。丹治光浩・川上全龍・松原正樹「マインドフルネスと現代—自分のこころとの向き合い方」、『花園大学心理カウンセリングセンター研究紀要』第 12 巻、花園大学心理カウンセリングセンター、2018 年、pp.5-23。
- 9) 藤田一照「『日本のマインドフルネス』に向かって」、『人間福祉研究』第 7 巻第 1 号、関西学院大学人間福祉学部研究会、2014 年、p.21。
- 10) 2017 年 6 月 10 日の「日本経済新聞（電子版）」の特集「『マインドフルネス瞑想』のススメ」より (<https://www.nikkei.com/article/DGXM-ZO16882520W7A520C1000000/> 2019 年 2 月 20 日確認)。