

## 日本におけるマインドフルネスの受容と定着

—仏教的背景を中心に—

Acceptance and Establishment of Mindfulness in Japan:  
Focusing on its Buddhist Background

ワグ・シュレヤ

The purpose of this paper is to examine whether mindfulness is accepted in Japanese society where Buddhism is culturally established. In the 19th century, Buddhism reached the United States from Asian countries and it was reinterpreted. The mindfulness movement is a product of reinterpretations of Buddhism. However, today, mindfulness is not limited to religion. It has become a scientifically proven technique to reduce stress, anxiety, chronic pain, and other mental and physical disorders. This version of Mindfulness has reached Japan and it is getting popular in the fields of medicine, welfare, business, etc.

To understand the reception of mindfulness, I conducted interviews of Mindfulness instructors, psychiatrists, researchers, and Buddhist monks. I asked them about their current activities related to mindfulness, popularization of mindfulness in Japan, teaching mindfulness in Japan, mindfulness and religion, etc. In this paper, I focused on the question “Is mindfulness easy to accept or perceive for Japanese people?”. With the analysis of data collected from 20 interviews, I found that some elements that are taught in mindfulness are also found in Japanese art (*Geidō*), the social value of compassion, and Zen meditation. However, Japanese people cannot realize or connect with those elements on their own. I also found that the reception and acceptance of mindfulness are depend on the interviewee’s profession or occupation.

Keywords: Mindfulness, Buddhism, Japanese culture, Japanese art (*Geidō*), compassion, Zen meditation.

## はじめに

本論文の目的は、仏教から発展したマインドフルネスが仏教的な背景を持つ日本社会にとって受け入れやすいものかどうかを考察することである。日本には、1500 年にもわたる仏教の歴史があり、それに基づく文化的伝統が存在する。19 世紀に仏教は日本を含めアジア諸国からアメリカに伝わり、アメリカによって再解釈された。その流れの延長上にマインドフルネス・ムーブメント<sup>1</sup>が生まれた。マインドフルネスは仏教やヨーガ思想にルーツがあるが、今日では、宗教色のないも

のとして広がっており、その効果は科学的に証明されているとされる。また、ストレス解消やパフォーマンス向上のような日常的な問題を解決する方法として広がっている。

アメリカで広がったマインドフルネスは、21 世紀に入ってから日本でも徐々に受け入れられるようになった。テレビ番組、新聞、雑誌などでもマインドフルネスが取り上げられている。医療分野だけでなく、企業、フィットネスをはじめ様々な分野で実践されている。また、仏教の世界では宗派に関係なくマインドフルネスが推進されるようになっている。つまり、日本やアジアからアメリカに伝わっ

たマインドフルネスはアメリカで再解釈され、日本に逆輸入されたといえるのである。

では、古代に仏教を受容し、仏教伝統が定着している日本社会では、アメリカのマインドフルネスはどのように受容され、定着したのだろうか。仏教文化的背景を持つ日本人にとって、アメリカのマインドフルネスは理解しやすいものなのか。あるいは、違和感をもたれていないか。

アメリカにおけるマインドフルネスの研究には、科学的研究、仏教的研究、社会学的研究がある。科学的研究にはマインドフルネス訓練を中心とする介入 (Mindfulness-based Interventions: MBI) の効果を測定する研究が多い。このような研究は医療や臨床心理の分野で行われているので本論文では取り上げない。本論文では、宗教社会学の側面から日本におけるマインドフルネスを考察する。この分野の先行研究としては次のようなものがある。ウィルソンは *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture* (2014) でアメリカにおけるマインドフルネスの歴史と現状について説明している。これは社会宗教学の側面からアメリカのマインドフルネスを考察する最初の著作である。

Springer 社によって、*Buddhist Foundations of Mindfulness* (2015) と *Handbook of Mindfulness* (2016) が出版されている。*Buddhist Foundations of Mindfulness* (2015) には、仏教の四諦<sup>2</sup>、念処経<sup>3</sup>、サマタ瞑想<sup>4</sup>、ヴィパッサナー瞑想<sup>5</sup>とマインドフルネスを比較する研究論文が含まれる。*Handbook of Mindfulness* (2016) にはマインドフルネスの理論と実践について歴史のおよび文化的な文脈で論じる研究論文が含まれる。以上のように、アメリカでは、臨床、社会、宗教の各側

面からマインドフルネスの研究が非常に進んでいるが、日本におけるマインドフルネスの研究は科学的研究と仏教的研究に偏っており、宗教社会学的な研究が少ない。

日本における仏教的研究には、マインドフルネスの仏教的なルーツを探る研究やマインドフルネスを仏教の宗派と比較する研究がある。関西学院大学の『人間福祉学研究第7巻第1号』(2014) には、「日本における“マインドフルネス”の展望」という特集論文がある。そこに、曹洞宗国際センター2代所長である藤田は「『日本のマインドフルネス』へ向かって」という論文を投稿している。藤田は、日本におけるマインドフルネスの課題として、マインドフルネスを仏教の中に戻してとらえ直し、更新する必要があると述べている。しかし、藤田の論文は、2014年に書かれたものであり、その後の日本におけるマインドフルネスの広がりや日本人におけるマインドフルネスの受容について述べていない。藤井は「マインドフルネスの由来と展—現代における仏教と心理学の結びつきの例として—」(2017) で、アメリカと日本におけるマインドフルネスの歴史、普及、変容過程、実践状況について説明している。また、マインドフルネスの特徴として「マニュアル化」と「宗教性の排除」(藤井2017: 76)について指摘している。しかし、藤井は日本におけるマインドフルネスの受容と仏教の関係について詳しく述べていない。丹羽は「マインドフルネスの流行と日本仏教界」(2019)の中で、日本の「仏教界」のマインドフルネスに対する反応について論じている。また、日本におけるマインドフルネスの仏教化のような課題も取り上げている。しかし、丹羽は仏教界に焦点を当て、仏教界以外の人々のマインドフルネスに対する反応について述べていない。

以上の研究は、日本の文化的文脈におけるマインドフルネス研究を今後の課題として提示するにとどまっている。そこで、本論文では、日本におけるマインドフルネスの現状を説明し、日本人にとってマインドフルネスは受け入れやすいか、あるいは受け入れにくいかを明らかにする。

そのため、僧侶、精神科医、心理学者、仏教学者、マインドフルネス・インストラクター、マインドフルネス教室スタッフ等の関係者にインタビュー調査を行い、現在の活動、日本におけるマインドフルネスの普及、マインドフルネスと宗教、マインドフルネスの教授法などについて質問する。その中で、本論文では、「日本人にとってマインドフルネスは受け入れやすいか」という質問に焦点を当てて調査で得たデータを分析する。

本論文では、まず、アメリカにおけるマインドフルネスの歴史についてまとめる。次に、アメリカのマインドフルネス・ムーヴメントに重要な役割を果たしたジョン・カバットジン (Jon Kabat-Zinn) (1944-) とマインドフルネスを中心にする介入やプログラムの説明をする。その次に、日本におけるマインドフルネスの受容について説明する。最後にインタビュー調査の分析をする。これによって、日本におけるマインドフルネスの受容と定着について明らかになるだろう。

## 1. アメリカにおけるマインドフルネスの歴史

本節では、マインドフルネスの概念、その起源とアメリカにおけるマインドフルネスの歴史について紹介する。

マインドフルネスはパーリ語の「サティ」あるいはサンスクリット語の「スムリティ」の英訳である。1881年にイギリスのトーマス・リス・デイビッド (Thomas Rhys Davids) (1843-1922) が仏典を翻訳する際に、サティを「Mindfulness (マインドフルネス)」と訳した (Wilson 2014:17-18; 茅原 2018: 2)。現在、マインドフルネスは「注意する」、「気をつける」という意味で使われている。アメリカのマインドフルネスのパイオニアとも言われるカバットジンはマインドフルネスを「Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally」と定義している (Kabat-Zinn [1994] 2005: 4)。つまり、マインドフルネスは意図的に今の瞬間を判断せずに注意するという意味である。

カナダのウォータールー大学の宗教学教授であるウィルソン (Jeff Wilson) は、*Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture* (2014) で、マインドフルネス・ムーヴメントのターニングポイントは1970年代であったと述べる (Wilson 2014: 23)。本節では、ウィルソンの記述を中心に、アメリカにおけるマインドフルネスの受容と歴史について述べる。

ウィルソンは、1970年代以前にマインドフルネスを広めたのは、仏典を翻訳する協会と上座部仏教の僧侶や東南・南アジアで修行した西洋人の僧侶であると述べている。また、仏典を翻訳する協会としてパーリ聖典協会 (Pali Text Society)<sup>6</sup> とマハー・ボーディ協会 (Maha Bodhi Society)<sup>7</sup> を取り上げている。これらの協会によって出版された仏典によって西洋人に仏教が紹介された。その影響を受け、西洋人は仏教を学ぶためにアジアに行くようになった (Wilson 2014: 23)。

ミャンマーの僧侶であるレディ・サヤドー (Ledi Sayadaw) (1846-1923) とマハーシ・サヤドー (Mahasi Sayadaw)<sup>8</sup> (1904-1982)

の弟子もアメリカにマインドフルネスを広げるために貢献した。彼らは、サティに関する聖典を西洋人に紹介した。これらの聖典は英語とドイツ語に翻訳され、サティあるいはマインドフルネスは一般の人々に伝わった (Wilson 2014: 24)。

ウィルソンが次に取り上げているのはスリランカの僧侶である。ソーマ・テラ (Soma Thera) (1898-1960) は、*The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta and Comentary* (1941) の中に、マインドフルネスについて言及し、マインドフルネスは修行として実践するものであると示している。ドイツ出身で、スリランカで修行をしたニャーナポニカ・テラは、*Satipatthana, The Heart of Buddhist Meditation: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness* (1962) で、正しいマインドフルネスの育成を強調し、マインドフルネスは日常の仕事や問題解決のための効果的な方法であると述べている。しかし、彼はマインドフルネスの実践は非常に困難であり、悟りを開くには、現代の生活を放棄することによって静かな環境で実行する必要があると述べている (Wilson 2014: 23-26)。ワルポラ・ラフラ・テロは、*What the Buddha Taught* (1959) で健康やリラクゼーションなどのマインドフルネスの実際的な利点について述べている。彼のアプローチは現代のマインドフルネスに似ているが、仏教的な考え方が排除されていない (Wilson 2014: 26-27)。

このように、1970年代以前、マインドフルネスはアメリカでは仏教用語として使われていた (Wilson 2014: 26-27)。また、マインドフルネスの訓練は仏教の修行法の一部であった (Wilson 2014: 28)。

ウィルソンは、1970年代以前のアメリカ

の社会状況もマインドフルネス・ムーヴメントに貢献したと述べている。1965年からアメリカの教育関連法が改正され、多くのアメリカ人が大学で高等教育を受けることができるようになった。大学には宗教学部が設置され、宗教学的研究も増えた。1965年には入国管理法が改正され、海外から渡米する者が増加したアジアから多くの僧侶がアメリカに行き、宗教団体を設立した。また、20世紀の半ばには心理学や精神医学が発展し、1970年代以降にマインドフルネスを広めるために重要な役割を果たした。多くのアメリカ人が東南アジアに行って仏教の修行をし、帰国して宗教団体や瞑想の教室を開設した (Wilson 2014: 29-30)。

1970年代以降は、ベトナム出身の禅師であるティク・ナット・ハン (Thich Nhất Hạnh) (1926-2022) が重要な役割を果たした。 (Wilson 2014: 31)。彼の *The Miracle of Mindfulness* (1976) という著作はアメリカで有名になった。これは日常的に実践できるマインドフルネスについて説明したものである。また、この時代にヴィパッサナー・ムーヴメントが広まり、アジアで修行した西洋人がヴィパッサナー瞑想を教えはじめた。例えば、1975年に、シャロン・サルズバーグ (Sharon Salzberg) (1952-)、ジョーゼフ・ゴールドスタイン (Joseph Goldstein) (1945-)、ジャック・コーンフィールド (Jack Kornfield) (1945-) によってインサイト・メディテーション・ソサエティ (IMS) が設立され、ヴィパッサナーのワークショップやリトリート<sup>9</sup>が開催された (Wilson 2014: 32-33)。彼らのリトリートにはカバットジンが参加し、瞑想指導者もしていた。次節ではカバットジンの活動について紹介する。

## 2. カバットジンとマインドフルネスを中心とした介入とプログラム

本節では、カバットジンのマインドフルネス低減法開発の背景について説明する。カバットジンは、マサチューセッツ工科大学で分子生物学の博士号を取得した。彼は大学時代から仏教の修行とハタヨーガの実践をしていた。大学生の時、彼は日本の三宝教団の禅僧であるフィリップ・カプロー (1912-2004) の講演に参加した。また、韓国の禅師である崇山行願 (1927-2004) とともにケンブリッジ禅センターを設立し、崇山行願の下で仏教の正式な修行をした (Brown 2016 : 75; Kabat-Zinn 2011 : 286-287; Wilson 2014 : 35)。さらに、ケンブリッジ禅センターの所長も務めた (Kabat-Zinn 2011 : 286-287)。また、カバットジンはティク・ナット・ハンの影響も受けている。彼の最初の著作である *Full Catastrophe Living* (1990) の序文はティク・ナット・ハンが執筆している。

カバットジンはIMSの活動にも参加した。IMSのリトリートに参加した時、彼は10秒間のビジョンがあったと言及している (Kabat-Zinn 2011 : 287)。そのビジョンによって、仏教の教えや瞑想法を文化や伝統を超えて臨床で実践するべきだという考えに至った。こうしてカバットジンは1979年にマサチューセッツ大学医学部でストレス低減クリニックを設立、ストレス低減とリラクゼーションのためのプログラムを開

発し、「マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness-based Stress Reduction; MBSR)」と名付けた。このプログラムはストレス低減によって不安症、うつ病などのような精神的な病気を治療する方法である。MBSRは8週間にわたって行われ、2.5～3.5時間のクラス、7.5時間のリトリートと自宅で行う訓練を含む (Brown 2016: 80)。マインドフルハタヨーガ<sup>10</sup>、座る瞑想<sup>11</sup>、食べる瞑想<sup>12</sup>、歩く瞑想<sup>13</sup>、ボディスキヤン瞑想<sup>14</sup>のような様々な瞑想が行われ、対話形のセッションも行われる。カバットジンのMBSRをきっかけにマインドフルネスを中心とする介入 (Mindfulness-based Interventions: MBI) が開発された。

表1. はマインドフルネスを中心とする介入を表す。1) はマインドフルネスの訓練を中心とする介入、2) はマインドフルネス訓練を介入の一部に含むものと3) はその他のマインドフルネスを使った介入である。

マインドフルネスを中心とする介入以外には、2007年にグーグル社で開発されたサーチ・インサイド・ユアセルフ (Search Inside Yourself: SIY) というマインドフルネスを利用する講座がある。SIYは企業向けの講座で、マインドフルネス、エモーショナル・インテリジェンスと神経科学を融合した人材研修プログラムである。

このように、今日ではマインドフルネス介入や講座が世界中に広がり、日本でも受容されている。次節では、日本におけるマインドフルネスの受容と定着について述べる。

表1. マインドフルネスを中心とする介入 (MBI)

1) マインドフルネス訓練を中心とする介入	主な適応/対象	
マインドフルネスに基づくストレス低減法 (mindfulness-based stress reduction: MBSR) <sup>50)</sup>	MBSRは、1980年代にJon Kabat-Zinnが慢性疼痛患者の相補療法として開発したもので、今日のマインドフルネスブームの基礎となるものである。今この一瞬の内的刺激(身体感覚、呼吸、思考、感情)と外的刺激(視覚、聴覚)に瞑想などを通じて意識的に注意を向けることにより、ストレスの低減を図る。	慢性疼痛(線維筋痛症など)、ストレス、不安症(パニック症、全般不安症)、うつ病、痛や冠動脈疾患の患者の不安・抑うつなど
マインドフルネスに基づく認知療法 (mindfulness-based cognitive therapy: MBCT) <sup>51)</sup>	2000年代にZindel V. Segalらがうつ病の再燃・再発予防のために、MBSRと認知行動療法(cognitive behavioral therapy: CBT)を統合して開発したものである。MBCTでは、経験的回遊や反芻の代わりに、受容と脱中心化を図る。	うつ病の再発・再燃予防、うつ病の改善、不安症(全般不安症、社交不安症)
マインドフルネスに基づく再燃予防 (mindfulness-based relapse prevention: MBRP) <sup>52)</sup>	物質使用障害の人を対象にした再燃防止プログラムで、マインドフルネス訓練を中心に、自己モニタリングや再燃チェーン分析を行う。	物質使用障害、アルコール使用障害
マインドフルネスに基づく食事気づき訓練 (mindfulness-based eating awareness training: MB-EAT) <sup>53)</sup>	過食性障害の治療のためにMBSRから開発されたもので、食事経験に対する気づきと、食事に対する行動を涵養する。	過食性障害
マインドフルネスに基づく痛回復 (mindfulness-based cancer recovery: MBCR) <sup>54)</sup>	MBSRから開発されたもので、マインドフルネス訓練により、痛患者の直面する心理的困難に対応する。	痛患者の不安・抑うつなど
不眠に対するマインドフルネスに基づく治療 (mindfulness-based therapy for insomnia: MBT-I) <sup>55)</sup>	不眠に対する行動療法とマインドフルネス瞑想を統合し、慢性不眠の治療を行うもの。	慢性不眠
マインドフルネスに基づく曝露療法 (mindfulness-based exposure therapy: MBET) <sup>56)</sup>	MBCTのマインドフルネス訓練と心理教育、曝露療法、自己への慈しみ訓練を組み合わせたトラウマ・フォーカスト介入。	心的外傷後ストレス障害(PTSD)
2) マインドフルネス訓練を介入の一部に含むもの		
弁証法的行動療法 (dialectical behavior therapy: DBT) <sup>57)</sup>	境界性パーソナリティ障害の心理社会療法として開発されたもので、マインドフルネス技法により、感情を揺さぶる経験や状況に対し、適切に反応できるようになる。	境界性パーソナリティ障害、摂食障害、自殺行動、攻撃的行動など
アクセプタンス・コミットメント・セラピー (acceptance and commitment therapy: ACT) <sup>58)</sup>	関係フレーム理論など、現代行動心理学に基づく心理的介入を行い、心理的柔軟性の獲得を図るもの。	不安症、うつ病、物質乱用症、禁煙、糖尿病の自己管理、肥満、慢性疼痛(腰痛)など
メタ認知療法 (metacognitive therapy: MCT) <sup>59)</sup>	うつ病や不安症が認知注意症候群(cognitive attentional syndrome: CAS)という心理過程によって起きるものと考え、注意訓練(attention training technique: ATT)や距離を置いたマインドフルネス(detached mindfulness: DM)により、メタ認知的信念を変容させる。	不安症(全般不安症)、うつ病、心的外傷後ストレス障害(PTSD)、強迫症など
コンパッション・フォーカスト・セラピー (compassion focused therapy: CFT) <sup>60)</sup> ((compassionate mind training: CMT)ともいう)	恥の意識や自己批判の強い人は他者との間で充足感や安全感、温かな感情を持ちにくいところから、思いやり訓練を通じて、親和的感情を経験する能力を高めるもの。	精神病性の特徴を持つ統合失調症スペクトラム障害、統合失調症、トラウマで治療を要する人、うつ病、パーソナリティ障害、不安症(社交不安症など)、双極性障害、摂食障害
マインドフルネス統合認知行動療法 (mindfulness-integrated cognitive behavioural therapy: MiCBT) <sup>61)</sup>	マインドフルネスの中心原理を平静(quietude)と無常(impermanence)であると考え、マインドフルネスと認知行動療法の基本技法を統合したもの、強化の共出現モデル(co-emergence model of reinforcement)が背景にある。	物質・アルコール使用障害、慢性疼痛、高齢者の認知機能低下、介護者のケア・生活の質、ギャンブル障害、うつ病、不安症(全般不安症、社交不安症、パニック症)、強迫症など
パーソン・ベースト認知療法 (person-based cognitive therapy: PBCT) <sup>62)</sup>	精神病性障害の患者の苦悩を軽減するために、認知行動療法とマインドフルネスを統合したもの。	精神病性障害、うつ病
3) その他		
瞑想気づき訓練 (meditation awareness training: MAT) <sup>63)</sup>	第1世代MBI(MBSR, MBCT, MBRP, MB-EAT)にはスピリチュアリティが不足していると考え、第2世代MBIとして開発されたもので、多様な瞑想技術を使い、倫理面を重視する。	仕事関連健康(work-related well-being: WRW)、仕事のパフォーマンス向上、ワーカホリックの改善、性依存、線維筋痛症

出典：齊尾武郎2018「マインドフルネスの臨床評価：文献的考察」『臨床評価』No.46, pp.57。

### 3. 日本におけるマインドフルネスの受容

本節では、日本におけるマインドフルネスの広がりについて説明する。日本における

マインドフルネスのブームは21世紀に入って起こったものだが、1990年代にはマインドフルネスはすでに日本に伝わっていた。心理学者の春木豊<sup>15)</sup>はマインドフルネスに興味

をもち、早稲田大学で井深基金を設立、1993年にカバットジンをはじめ様々な瞑想技法のファシリテータを日本に招聘し、日本健康心理学会の国際会議において瞑想法のシンポジウムを開催した(越川 2014: 48)。1995年にはティク・ナット・ハンが来日し、日本でマインドフルネスの講演とリトリートを行った(藤井 2017: 70)。

21世紀に入るとマインドフルネスのブームが起こり、関連書籍が増えた。国会図書館のデータベースによると、日本語によるマインドフルネスに関連書籍は、2001年から2005年に1冊、2006年から2010年に11冊であったが、2011年から2015年には59冊、2016年から2020年に207冊、2021年に25冊と急速に増加した(2022年1月現在)。臨床分野でマインドフルネス介入を紹介した文献は、2005年の『マインドフルネス&アクセプタンスー認知行動療法の新たな次元』と2007年の『マインドフルネス低減法』、『マインドフルネス認知療法』、『境界性パーソナリティ障害の弁証法的行動療法』である(越川 2014: 49)。これらの書籍の出版によって、臨床分野におけるマインドフルネスへの関心が高まるきっかけとなった。

また、マインドフルネスに関する研究論文も増加した。日本マインドフルネス学会<sup>16</sup>の会長である越川によると、CiNii(国立情報学研究所のデータベース)でマインドフルネスに関する論文を検索すると、2001年から2005年に6件、2006年から2010年に55件、2011年から2013年に108件である(越川 2014: 47)。筆者が検索したところ、2006年から2010年に61件、2011年から2015年に311件、2016年から2020年に699件、2021年に63件であった(2022年1月現在)。このように臨床分野の研究は飛躍的に増加した。

一方、一般の人々にマインドフルネスが広がったのは、テレビや新聞記事でマインドフルネスが取り上げられたからである。2010年4月には読売新聞(夕刊)では『「仏道式」の心の鍛え方上級編』としてマインドフルネス瞑想が取り上げられている。その後、2012年と2014年にも読売新聞でマインドフルネスが取り上げられた(越川 2014: 49)。2016年にNHKで「キラーストレス」<sup>17</sup>という番組が2週にわたって放映された。この番組では、早稲田大学の教授である熊野<sup>18</sup>がマインドフルネス瞑想を紹介した。その後も、新聞や雑誌にマインドフルネスが取り上げられている。

2012年、日本でマインドフルネスフォーラム<sup>19</sup>が開催され、カバットジンが再度招聘され、シンポジウムとワークショップが行われた。マインドフルネスフォーラムの実行委員は2013年にマインドフルネス学会を設立する(越川 2014: 49)。さらに、東京マインドフルネスセンターとマインドフルリーダーシップインスティテュート(Mindfulness Leadership Institute: MiLI)が設立され、MBSRとSIYが日本でも実践できるようになった。

それ以降、日本においてマインドフルネスのスタジオやオンライン教室が次々と開設され、マインドフルネスの介入、講座、講演、ワークショップ、リトリートなどが盛んに行われるようになった。藤田は、日本におけるマインドフルネスを仏教系、医療・福祉系、ビジネス系、運動系、日常生活系の五つのカテゴリーに分け、各分野におけるマインドフルネスの特徴を説明している(藤田 2014: 19-21)。多くの場合、日本のマインドフルネスのスタジオや教室は複数の分野で活動している。アメリカのマインドフルネス介入やプログラム

をそのまま実践しているところもあれば、日本人に合わせたマインドフルネスプログラムを開発しているところもある。特に、日本には仏教文化が背景にあるので、仏教用語を使って説明したりするスタジオや教室も存在する。では、日本人にマインドフルネスにつ

いて説明するとき、その背景として仏教が存在すると説明したら、マインドフルネスはより受け入れやすくなるのだろうか。

#### 4. 日本人にとってのマインドフルネス

##### 4.1. 調査とその結果

表2. インタビュー調査の質問表

日本におけるマインドフルネスの現状を明らかにするために日本でマインドフルネス関係者35人にインタビュー調査を行った。回答者に事前に連絡し、質問したい項目を伝えた。インタビュー時間は1時間～2.5時間で、使用言語は日本語と英語であった。彼らに現在の活動、日本におけるマインドフルネスの普及、マインドフルネスと宗教、マインドフルネスの教授法について質問した。回答者の職業により、質問内容が異なるが、そのうち共通している質問は以下の通りである。

1. 日本文化のルーツに仏教がありますが、日本人にとってマインドフルネスは受け入れやすいですか。
2. 日本人に合わせてマインドフルネスの教授法に工夫しなければなりませんか。
3. なぜ日本からマインドフルネスの考え方が普及しなかったと思いますか。
4. 日本でマインドフルネスが広がったきっかけとその重要人物について教えていただけませんか。
5. 日本はすでに禅・仏教がありますが、マインドフルネスはなぜ必要だと思いますか。
6. 今後10年でのマインドフルネスの広がりについて教えていただけませんか。
8. マインドフルネスに社会的なリスクがあると思いますか。
9. それを避けるために基準があった方がいいですか。
10. マインドフルネスから宗教を完全に削除することができますか。
11. マインドフルネスは八正道の正念と関連されますが、現在社会で行われるマインドフルネスと八正道の正念の概念は異なると思いませんか。
12. 日本で僧侶は宗派を超えてマインドフルネスを推進していますが、それらの僧侶は共通しているものがありますか。
13. 日本でヨガ講師はマインドフルネスも教えている傾向が見られますが、ヨガの人气が低くなり、マインドフルネスが人气が高くなっていると思いますか。
14. 日本ではマインドフルネスを広げるために心理学者、医学者のような資格が必要だと思いますか。
15. アメリカで広がったマインドフルネスは宗教(仏教)ではなく、科学的な治療法、セラピーとして普及しましたが、日本ではどうでしょうか。

上記の質問の中、本論文では、「日本文化のルーツに仏教がありますが、日本人にとっ

てマインドフルネスは受け入れやすいですか」という質問に焦点を当てる。



表3. インタビューの回答者と彼らのマインドフルネスの受容に関する意見

No.	インタビューの回答者	仏教関係者か否か	職業	意見
1	A	○	僧侶	その他
2	B	○	僧侶	受け入れやすい
3	C	○	僧侶、元大学教授	受け入れやすい
4	D	○	僧侶、元大学教授	受け入れにくい
5	E	○	准教授	どちらとも言える
6	F	○	僧侶、精神科医	どちらとも言える
7	G	○	僧侶、マインドフルネスインストラクター	受け入れやすい
8	H	○	僧侶、マインドフルネスインストラクター	受け入れやすい
9	I	○	僧侶、マインドフルネスインストラクター	受け入れやすい
10	J	○	仏教・マインドフルネスに関する雑誌の編集者	受け入れやすい
11	K	×	ヨーガ講師、マインドフルネスインストラクター	受け入れやすい
12	L	×	精神科医	どちらとも言える
13	M	×	心理学者、マインドフルネスインストラクター	どちらとも言える
14	N	×	マインドフルネスインストラクター	受け入れやすい
15	O	×	マインドフルネスインストラクター	受け入れやすい
16	P	×	マインドフルネスインストラクター	その他
17	Q	×	マインドフルネスインストラクター	受け入れやすい
18	R	×	マインドフルネスインストラクター	受け入れにくい
19	S	×	マインドフルネス教室 事務スタッフ	どちらとも言える
20	T	×	マインドフルネス教室 事務スタッフ	受け入れやすい

筆者作成

表2は、インタビュー調査で「日本文化のルーツに仏教がありますが、日本人にとってマインドフルネスは受け入れやすいです

か。」という質問に回答した20人と彼らの職業、仏教関係者であるか居ないか、彼らのマインドフルネスの受容に関する意見を表し

ている。彼らが述べたマインドフルネスの受容に対する意見を1.受け入れやすい、2.受け入れにくい、3.どちらとも言える、4.その他と4つに分け、以下に分析する。

以上の表から日本人にとってマインドフルネスが受け入れやすいと述べた回答者が一番多いことがわかる。受け入れやすいと述べた11人のうち、6人が仏教関係者で1人がヨガ関係者である。どちらとも言えると回答した人は5人いる。さらに、受け入れにくいと述べた回答者は2人しかいない。

## 4.2. インタビューのデータ分析

### 4.2.1. 受け入れやすいと回答した人

日本人にとってマインドフルネスが受け入れやすいと述べた回答者が多いことが明らかである。その理由として、マインドフルネスは芸道、慈悲、座禅に似ているところがあると述べた人が多い。ただ、マインドフルネスの実践では、自らその共通点を感じる人が少ないと言及した人も数人いる。企業でマインドフルネスを教えているN氏が次のように述べている。

「聞いたら知っている感覚の人が多いですね。それは自覚していないですよ。自覚していないけど、説明を聞いたら、確かにそうだなと感覚の人が多。なんとなく、ちっちゃい時から感じるという人が多い」

つまり、マインドフルネスに共感を持っていない人でも共通点を説明するとその背景について共感的に理解される。

マインドフルネスが受け入れやすいと述べた仏教関係者のうち、僧侶であるG氏、C氏とB氏は一見、マインドフルネスはアメ

リカから伝わった新しい実践だと思われるが、その実践には日本人が昔から親しんできた宗教と関わりが深いと述べている。

### 4.2.2. どちらとも言えると回答した人

インタビューした20人のうち、4人は最初に、日本人にとってマインドフルネスが受け入れにくいや受け入れやすいとは思えないと述べた。しかし、芸道や慈悲について説明したら、その背景について共感的に理解し、どちらとも言えると回答した。

回答者20人のうち、どちらとも言えると明確に回答したのは1人しかいない。その人は、E氏で、仏教学と瞑想学の教授であり、次のように述べている。

「僕はYesでもあり、NOでもあると思います。まず、マインドフルネスみたいな仏教ベースにしているんだけどもありまの自分を認めるという側面とは日本の仏教徒ではこれも仏教なんだという驚きがあるんですね。おそらく仏教というのは今まで欲望を捨ててそして、この世の中、うつり良く、人間はいつか体とか肉体とか財産とかにとらわれてはいけないようなことを説いていたんだけど、そのとらわれていけないこと自体にとらわれないことを捨てていくというのは、そういう動きはマインドフルネスの中にありますね。あるがままに欲望も認める。それはとても驚きで…日本人の中の西洋化した部分、アメリカ的な価値観を自分の中に入れようととても頑張っている部分については響くものが多い。だからマインドフルネスは受け入れやすいと思うんだけど、私は儒教の文化も日本でとても重要だと思うんですね…お年寄りを尊敬しなければいけない。女性よりも男性の立場が上とか、先輩の方が後輩よりも偉

いとかそういうようなハイラルキがありますね。こういうものを日本人がなかなか捨てることのできない背景には無意識に儒教的な生き方が組み込まれていると思えるんですね…マインドフルネスに今何が起きているのかを冷静に見るというのもなかなか難しい文化が日本の中にありますね。儒教的な束縛を超えて、もう一つ仏教はこういうもんだという束縛を超えてマインドフルネスを受け入れるのはちょっと難しい。」

要するに、日本人は西洋文化に憧れを感じ、アメリカから来たマインドフルネスを積極的に受け入れようとしているので、マインドフルネスは受け入れやすいとも言える。一方、マインドフルネスという概念は日本仏教と異なるので、それを受け入れるのは難しいとも言える。また、日本に儒教的な文化も根付いているので、日本人はお年寄りへの尊敬、女性よりも男性が上、先輩よりも後輩が偉い、このような様々なことを無意識的に守り、マインドフルネスで重要とされているありのままに物事を受け入れるという側面は日本文化で行うのは難しい。

#### 4.2.3. 受け入れにくいと回答した人

日本人にとってマインドフルネスは受け入れにくいと述べた人は一番少ないことが明らかである。浄土真宗の僧侶で仏教学の教授を務めたD氏は日本文化に仏教だけでなく、神道や儒教の影響もあると述べ、マインドフルネスの受容について次のように言及している。

「…日本人が瞑想するということは、禅宗関係の人はそうかもしれないですけど、ご存じのように禅宗でも僧侶たちは瞑想とか座

禅をしますけれど、一般の人はしませんから、一般の信者というかたは禅宗でも、天台宗でも、真言宗でも、自分達は瞑想はしていませんから大半はね。だから、特殊、ごく限られた人にとっては座禅とかに親しみはありますが、一般の人は必ずしも、マインドフルネスなんか言われても、そんなに親しみがあるということはないと思います。例えば、入社、会社に入った時に、社内研修みたいにお寺に行って座禅をしてみたりとかね、そういうことがあっても、限られた体験で、自分からお寺に行って座禅をするというのはごく限られた人たちです。私は浄土真宗の方ですから、我々は一切瞑想なんかやらないですね。日蓮宗、浄土宗、禅宗が一番多くて、その中でも、日蓮宗、浄土教が日本では一番大きいですから、僧侶たちも瞑想というのは、二つ、浄土宗、日蓮宗ではやらないですからね。」

要するに、日本仏教では日蓮宗と浄土宗のような瞑想をしない宗派の僧侶の数が一番多い。また、禅宗でも、瞑想することは僧侶に限っている。従って、瞑想という側面ではマインドフルネスに親しみを感じる人が非常に少ない。

#### 4.2.4. その他

企業でマインドフルネスを教えているP氏は、マインドフルネスを理解することにアメリカと日本の差よりも個人差があると指摘し、次のように言及している。

「日本とアメリカの差というよりもやはり個人差が大きいような気がします。例えば、その仏教について勉強されている方がその実践をはじめてみたら非常にその難しさを感じたりとかでするので、日本の場合も同じような

現象があるかなと思いますが、そういう個人差を押し並べてみたときに、やはり私たちが面している、自分の注意力がいろんなデバイスに奪われてしまったりとか、あとストレス問題とかというのも非常にユニバーサルな、日本人に関わらずユニバーサルなところかなというふうには思います。」

上記の指摘から、ストレスなどのような問題はユニバーサルな問題で、国籍が関係なく人間誰にも生じるものであることがわかる。また、マインドフルネスの受け入れ方や理解度は人によって異なる。

上座部仏教の僧侶である、A氏が次のように言及している。

「これは私あまり考えたことがないですね。アメリカのものをなんでも正しいとみんな思うでしょう。日本人に限らずインド人もそうでしょうに、偉そうに中国人もそうでしょう。だから、アメリカの商品は売れやすい。それだと思います。日本人仏教だからということじゃないんですね。」

上記の指摘から、日本人はアメリカのものが正しいと思うので、仏教の伝統文化が関係なくアメリカのマインドフルネスも受け入れていることがわかる。

### 4.3. 背景としての日本文化

アメリカで発展したマインドフルネスの日本人における受容と定着の背景として、日本文化にあるマインドフルネス的な要素を把握するのは重要である。ここでは、芸道、慈悲、座禅とマインドフルネスの関係をインタビュー調査に基づいて説明する。

#### 4.3.1. 芸道

インタビュー調査では、マインドフルネスは芸道における心の状態と似ているという指摘がある。日蓮宗の僧侶であるG氏は次のように述べている。

「マインドフルネスという言葉を使わなくても日常的に日本人が大切にしている茶道とか、例えば花道とか…その瞬間の動きを大切にしていることですよ。『道』がつくもの、柔道とかもそうだし、それはマインドフルネスが言っていることと同じなんですよ。」

企業でマインドフルネスを教えているO氏が次のようなことを述べる。

「茶道も剣道も、道をつくものって全部、心を整えてから始めるんでしょうね…その瞬間って何かに気を散らせるのではなくて、目の前のものに集中するっていうこと…その『道』の裏側に何があるかということやっぱり日本に根付く文化であり、その文化の一つが仏教であり…」

以上の指摘からマインドフルネスの今の瞬間や目の前のことに意識を向けるということとは芸道でも実践されていることがわかる。また、マインドフルネスという言葉が使わなくても、日本文化でマインドフルネスの考え方が重要とされる。

#### 4.3.2. 慈悲

インタビュー調査では、マインドフルネスで重要とされている慈悲の心あるいはコンパッションが日本社会でもみられるという指摘があった。マインドフルネスインストラクターであるQ氏が次のように述べている。

「元々慈悲という気持ちとかが強いかなと

は感じるんですね。優しい思いやりの気持ちとか元々慈悲の中であって、他人にはそれがこう渡しやすいけれども、自分にはなかなか向けられない人が多いというところがあって…」

企業でマインドフルネスを教えているP氏が次のようなことを言及している。

「日本人の場合はコンパッションは社会で必要であったり、人間として必要であったり、いうまでもなくある気がしました…日本の場合は思いやりは当たり前だし、浸透している。しかし、浸透しているからこそ、それをしなければならぬというプレッシャーもある。」

上記のことから、日本文化に慈悲の気持ちや思いやりの心が重要とされていることがわかる。しかし、日本人は、自分よりも相手に対して思いやりの心を持つことが多い。また、それは社会的なプレッシャーにもなっている。

#### 4.3.3. 座禅

マインドフルネスの座る瞑想では、最初に呼吸に意識を向ける。それはサマタ（止）Focused Attention (FA) と呼ばれている（茅原 2018: 4）。それは座禅でもよく実践される。インタビュー調査では、「(マインドフルネス)瞑想は坐禅と似ている」、「座禅をやったことがあったから多少馴染みやすかった」と言及した人がある。従って、マインドフルネスと座禅が似ているところがあり、座禅の経験がある人はマインドフルネスに親しみを感じると言える。

このように、インタビュー調査では、マインドフルネス的な要素は日本文化にもあることがわかった。

#### おわりに

本論文では、アメリカのマインドフルネスの歴史と日本におけるマインドフルネスの広がりについて説明した。また、仏教の文化的背景を持つ日本人にとってマインドフルネスは受け入れやすいか、居ないかをインタビュー調査に基づいて考察した。

アメリカで上座部仏教、大乘仏教とヨーガの思想が受容され、さらに再解釈された。そこからマインドフルネス介入やマインドフルネスプログラムが開発された。それは日本でそのまま実践している者や団体があれば、自ら再解釈して実践する者や団体もある。また、僧侶も宗派に関係なくマインドフルネスを推進している。本論文では、これらの人にインタビュー調査を行い、その結果を分析した。

日本文化にマインドフルネス的な要素が含まれていることは確かである。しかし、それはマインドフルネスの一部でしかなく、一般の日本人はそれを必ず自覚するわけではない。ただ、芸道、慈悲、座禅について説明すると、それとの関係を認める人が多少いる。また、座禅や瞑想経験者はマインドフルネスに親しみを感じる。

仏教関係者やヨーガ講師は自らの経験や体験からマインドフルネスは日本人にとって受け入れやすいと判断する人が多い。そのような人々は、マインドフルネスはアメリカから受け取ったものではなく、日本文化にすでに根付いていると述べている。

日本人にとってマインドフルネスは受け入れにくい、あるいはどちらとも言えると述べた人は仏教関係者が少ない。彼らは、マインドフルネスをアメリカで開発された新しいものとして認め、日本仏教にないものだと指摘

している。

以上のように、それぞれの経験や職業によってマインドフルネスの受容に差があると言える。本調査の対象者には、一般の人々は含まれていない。次の課題として、これらの人々に調査を行い、マインドフルネスの受容について考察する。

## 参考文献

- 越川房子 2014「特集論文：日本における“マインドフルネス”の展望＞日本の心理臨床におけるマインドフルネス：これまでとこれから」『人間福祉学研究』第7巻 No.1、pp.47-62。
- 齊尾武郎 2018「マインドフルネスの臨床評価：文献的考察」『臨床評価』No.46、pp.51-69。
- 茅原正 2018「道元禅とマインドフルネス（I）—その論理と実践—」『駒澤大学心理学論集』No.20、pp. 1-11。
- 丹羽宣子 2019「マインドフルネスの流行と日本仏教界」宗教情報リサーチセンター（編）『日本における外来宗教の広がり：21世紀の展開を中心に』pp.155-164。
- ネルケ無方 2016「禅の立場から指摘する『マクマインドフルネス』の問題点」『マインドフルネス仏教瞑想と近代科学が生み出す、心の科学の現在形』サンガジャパン別冊③。
- 長谷川洋介、貝谷明日香 2015 知識ゼロからのマインドフルネスト心のレーニング、東京、幻冬舎。
- 藤井修平 2017「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』No. 46、pp. 61-81。
- 藤田一勝 2014「特集論文：日本における“マインドフルネス”の展望『日本のマインドフルネス』へ向かって」『人間福祉学研究』第7巻 No.1、pp.13-27。
- Braun, Erik 2017 “Mindful but Not Religious: Meditation and Enchantment in the Work of Jon Kabat-Zinn”, in David McMahan and Erik Braun (eds.), *Meditation, Buddhism, and Science*, New York: Oxford University Press, pp. 173–197.
- Brazier, David 2016 “Mindfulness: Traditional and Utilitarian”, in Ronald Purser, David Forbes and Adam Burke (eds.), *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement*, Cham: Springer, pp. 63–74.
- Brown, Candy G. 2016 “Can “Secular” Mindfulness be Separated from Religion?”, in Ronald Purser, David Forbes, and Adam Burke (eds.), *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement*, Cham: Springer, pp. 75–94.
- Carrette, Jeremy and Richard King 2005 *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion*, London: Routledge.
- Dunne, John 2011 “Toward an Understanding of Non-Dual Mindfulness”, *Contemporary Buddhism* vol. 12(1), pp. 71–88. doi:10.1080/14639947.2011.564820.
- Goenka, Satyanarayana 2015 *Satipaṭṭhāna Sutta Discourses* (2nd ed.), Vipassana Research Publications.
- Husgafvel, Ville 2016 “On the Buddhist Roots of Contemporary Non-Religious Mindfulness Practice: Moving beyond Sectarian and Essentialist Approaches”, *Temenos: Nordic Journal of Comparative Religion* vol. 52 (1), pp. 87–126. (<https://journal.fi/temenos/article/view/55371>).

- , 2019 “The ‘Universal Dharma Foundation’ of Mindfulness-based Stress Reduction: Non-Duality and Mahayana Buddhist Influences in the Work of Jon Kabat-Zinn”, *Contemporary Buddhism an Interdisciplinary Journal*, vol. 19(2), pp. 275-326. doi: 10.1080/14639947.2018.1572329.
- Ihnen, Anne and Carolyn Flynn 2008 *The Complete Idiot's Guide to Mindfulness*, New York: Alpha Books.
- Kabat-Zinn, Jon 1982 “An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results”, *General Hospital Psychiatry* 4 (1), pp. 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3.
- , 2000 “Indra's Net at Work: The Mainstreaming of Dharma Practice in Society”, in G. Watson and S. Batchelor (eds.), *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science, and Our Day-to-Day Lives*, North Beach, ME: Weiser, pp. 225-249.
- , 2003a “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), pp. 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016.
- , 2003b “Mindful Yoga by Jon Kabat-Zinn”, excerpted from the article “Mindful Yoga Movement & Meditation”, *Yoga International*, (<https://satiyoga.eu/downloads/mindfultyoga.pdf> accessed on 19 July 2021).
- , 2005 *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (2nd ed.), New York: Hyperion.
- , 2011 “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps”, *Contemporary Buddhism* 12 (1), pp. 281-306. doi:10.1080/14639947.2011.564844.
- , 2013 *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (2nd ed.), New York: Bantam Dell.
- , 2017 “Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise—Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World”, *Mindfulness* 8 (5): pp. 1125-1135. doi:10.1007/s12671-017-0758-2.
- Kucinkas, Jaime 2019 *The Mindful Elite Mobilizing from the Inside Out*, New York: Oxford University Press.
- Nhat Hanh, Thich 1987 *Miracle of Mindfulness: Manual on Meditation* (3rd ed.), translated by Mobi Ho, Boston: Beacon Press.
- Purser, Ronald E. 2019 *McMindfulness: How Mindfulness Became The New Capitalist Spirituality*, United Kingdom: Repeater Books.
- Seager, Richard H. 1999 *Buddhism in America*, New York: Columbia University Press.
- Sharf, Robert H. 2015 “Is Mindfulness Buddhist? (And Why It Matters)” in Robert Meikyo Rosenbaum and Barry Magid (eds.), *What's Wrong with Mindfulness (And What Isn't)*, *Zen Perspectives*, Massachusetts: Wisdom Publications, pp. 139-151.
- Shonin, Edo, William Van Gordon and Nirbhay N. Singh (eds.) 2015 *Buddhist Foundations of Mindfulness*, Cham: Springer.
- Wilson, Jeff 2014 *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, Oxford: Oxford University Press.

- 
- <sup>1</sup> 20世紀末からマインドフルネスの介入やプログラムが開発され、マインドフルネスが医療、福祉、教育、ビジネスなどのような分野で使われるようになった。これはアメリカ中に広がり、マインドフルネス・ムーブメントとなった。
- <sup>2</sup> 四諦は苦諦、集諦、滅諦、道諦という仏教の4つの真理のことを表す。
- <sup>3</sup> 念処経 (Satipatthāna-sutta) とはパーリ語で収録された仏教のお経である。
- <sup>4</sup> サマタ瞑想は一点に注意を向け、集中する瞑想法である。
- <sup>5</sup> ヴィパッサナー瞑想はこの瞬間をありのままに受け入れて、その瞬間を観察ことである。
- <sup>6</sup> パーリ聖典協会は1881年にイギリスの東洋学者であるトーマス・リス・デイビッド (Thomas Rhys Davids) (1843-1922) によって設立されたパーリ語の仏典を普及する研究組織である。
- <sup>7</sup> マハー・ボージ協会はインドで仏教を復活させることや、仏教のお寺の再構築のために、スリランカ仏教改革者であるアナガーリカ・ダルマパーラ (Anagarika Dharmapala) (1864-1933) とイギリスのジャーナリスト・詩人であるサー・エドウィン・アーノルド (Sir Edwin Arnold) (1832-1904) によって1891年に設立された組織である。マハー・ボージ協会はパーリ語の仏典の翻訳を行い、仏教に関する書籍、記事などのような多くのものを出版した。
- <sup>8</sup> レディ・サヤドー (1846-1923) とマハーシ・サヤド (1904-1982) ミャンマー出身の上座部仏教の長老である。
- <sup>9</sup> リトリートとは日常生活から離れた場所特に、自然の中にいき、リラックスするワークショップである。
- <sup>10</sup> マインドフルハタヨーガは呼吸と共にハタヨーガをすることである。呼吸をしながら身体の感覚に注意を払う。マインドフルハタヨーガはMBSRの3番目の主要な瞑想法である。
- <sup>11</sup> 座る瞑想は姿勢を整えて静かに瞑想することである (長谷川、貝谷 2015: 78)。
- <sup>12</sup> 食べる瞑想とは食べることに注意を集中させるトレーニングである (長谷川、貝谷 2015: 86)。
- <sup>13</sup> 歩く瞑想とは歩くことに注意を集中させる瞑想である (長谷川、貝谷 2015: 98)。
- <sup>14</sup> ボディスキャン瞑想はあおむけになった状態で自分の体に注意を集中させる瞑想である (長谷川、貝谷 2015: 92)。
- <sup>15</sup> 春木豊 (1933-2019) は日本の心理学者である。彼は、アメリカのマインドフルネスに最初に興味を持った日本人の中の一人であり、日本にマインドフルネスを伝えるために重要な役割を果たした者である。
- <sup>16</sup> 日本マインドフルネス学会は2013年に設立されたマインドフルネスに関する科学的・学術的な研究の発展をさせる学会である。 <https://mindfulness.jp.net>
- <sup>17</sup> NHK「キラーストレス」はNHKスペシャルで公開されたシリーズである。NHKのホームページによると、「キラーストレス」とは脳の扁桃体が不安や恐怖を感じるとストレス反応と言われる反応が始まる。その反応でさまざまな病気などが発生・悪化される。NHK「キラーストレス」シリーズは、キラーストレスの解決方法を教えるシリーズである。そこで、2016年にマインドフルネスが取り上げられた。
- <sup>18</sup> 熊野宏昭 (1960-) は早稲田大学の教授で、マインドフルネスやアクセプタンスなどを使った「新世代の認知行動療法」について研究を行っている。
- <sup>19</sup> マインドフルネスフォーラム (Mindfulness Forum 2012) は2012年に日本で開催されたイベントである。このフォーラムでは、シンポジウム、1日ワークショップ、3日間のワークショップが行われた。