大東文化大学　博士学位論文審査報告書

氏　　名	ワグ　シュレヤ　ヴィジャイ
学位の種類	博士（アジア地域研究）
学位記番号	甲第178号
学位授与年月日	2023年3月23日
審査研究科	アジア地域研究科
論文題目	Mindfulness in Japan: From Acceptance to Expansion
論文審査委員	（主査）大東文化大学教授　井上　貴子 （副査）大東文化大学准教授　鈴木　真弥 （副査）大東文化大学准教授 アンドリュー・リチャード・ウルック （副査）東京大学大学院教授　蓑輪　顕量

令和４年度博士学位論文審査報告書

学位申請者：ワグ　シュレヤ　ヴィジャイ
大学院アジア地域研究科アジア地域研究専攻博士課程後期課程３年次在籍
学籍番号：19251151
申請学位：課程博士　博士(アジア地域研究)

論文題目：Mindfulness in Japan: From Acceptance to Expansion

この部分に掲載されている内容については、論文の内容の要旨及び論文審査の結果の要旨に関する箇所では無い為、加工がされております。ご了承ください。

この部分に掲載されている内容については、論文の内容の要旨及び論文審査の結果の要旨に関する箇所では無い為、加工がされております。ご了承ください。

4. 論文概要

本論文は、21 世紀以降、日本でも注目されるようになったマインドフルネスについて、仏教的実践に基づきながら、いかにして世俗的かつ科学的なプログラムとして発展したのか、特にアメリカで発展したマインドフルネスが日本でどのように受容され、実践されているのか、仏教が根付いている日本の社会的文化的特質が、日本におけるマインドフルネスの受容や実践にいかなる影響を与えているのかを明らかにすることを目的としている。

全体は 2 部構成となっており、第一部は「Development and Proliferation of Mindfulness in the United States and Japan」と題し、主にアメリカと日本のマインドフルネスに関する主要な文献の記述を分析した以下の 4 章からなる。

第 1 章は「Development and Proliferation of Mindfulness Movement in the United States」と題して、宗教的実践としてのマインドフルネスが、1970 年代以降、世俗的かつ科学的なプログラムとして発展した経緯を説明している。ベトナム人仏教僧ティクナットハンによる普及活動、ヴィパッサナー(観行)瞑想運動、臨床医学におけるマインドフルネスストレス低減法(MBSR)を開発したジョン・カバット・ジンの活動を概観する。

第 2 章は「Influence of Hindu Spiritual Teachers on Modern Mindfulness」と題し、ジョン・カバット・ジンの MBSR におけるヒンドゥー聖者の影響について分析している。アメリカを訪問して実際にヨーガの教えを説いたスワーミ・ヴィヴェーカーナンダとマハーリシ・マヘーシュ・ヨーギー、カバット・ジンの記述で言及されているニサルガダッタ・マハーラージとシュリー・ラマナ・マハルシを取り上げ、仏教的実践から発展したとされる MBSR には、著名なヨーガ行者の思想や活動の影響があると論じている。

第 3 章は「Criticism of Mindfulness」と題し、「マックマインドフルネス」と揶揄され、西洋で急速に普及したマインドフルネスへの批判を取り上げている。今日、マインドフルネスは、宗教の資本化、短期的な便益、不正確な科学的根拠、負の影響とそれに対する支援の欠如といった点で批判されている。このような状況下で、次世代マインドフルネス介入では瞑想と倫理と智といった仏教的側面との統合が試みられているという。

第 4 章は「Mindfulness in Japan」と題し、日本でのマインドフルネス受容の過程を説明している。1990 年代に初めて日本でマインドフルネスが紹介され、2010 年代以降、一般に広まり、関連書籍の出版も相次いだ。臨床現場の他にも企業やスポーツ、教育にも導入され、COVID-19 の影響でオンライン教室も増加した。急速な普及に伴い、MBSR に加えて各国で開発された多様なプログラムが導入され、指導方法も多様化している。

第二部は「Interview Survey」と題し、日本のマインドフルネス指導者(精神科医や心理学者を含む)、仏教僧、研究者、マインドフルネススタジオやヨーガスタジオの指導者といった専門家 34 名に対して行われたインタビューを分析した以下の 3 章からなる。

第 5 章は「Mindfulness and Religion」と題し、マインドフルネスは世俗的かつ科学的なプログラムとして指導されているが、実際には宗教と深く結びついていると指摘している。多くの指導者は、マインドフルネスが仏教をルーツとすることを認識しつつも、宗教とは切り離して指導している。その理由は、日本社会には瞑想や宗教に対する否定的なイメージが存在するからであるという。

第 6 章は「Teaching Mindfulness in Japan」と題して、日本におけるマインドフルネスの指導上の特質が明らかにされている。指導方法は多様で標準化されていないが、日本の伝統である茶道の精神や仏教用語などを用いて説明したり、否定的なイメージや禅のイメージを取り除く努力をしたり、参加者の要望に応じて解説する努力をしている。

第 7 章は「Mindfulness and Japanese Society」と題して、日本におけるマインドフルネスの展開と拡大についてまとめられている。今日、日本の仏教は「葬式仏教」と揶揄され、形骸化しており、日常的な諸問題への効果的な解決方法をもたらしていない。一方、マインドフルネスは外来のプログラムとしてもてはやされたが、負の影響も無視できず、現場の指導者は仏教的知識の果たす役割を認識し、注意深く実践していく必要がある。

結論として、仏教的実践に基づいて発展したマインドフルネスは、世俗的かつ科学的なプログラムとして幅広く受容された結果、瞑想や宗教に対する否定的なイメージが転換しつつあるといえる。日本では、海外で開発された世俗的かつ科学的プログラムとして導入され

たが、一般への急速な普及に伴い、説明の際には日本の伝統や仏教用語が使用され、指導方法も多様化し、「日本的なマインドフルネス」が誕生しつつあるという。今後は、仏教僧と指導者との有効な協力関係の構築が、マインドフルネスの発展にとって重要であるとして論を締めくくっている。

5. 審査講評

(1) 本論文の成果

本論文は以下の点において優れており、仏教やヒンドゥー教をはじめインド思想とマインドフルネスとの関係に関する研究及び日本におけるマインドフルネスの受容と展開に関する最新の情報を提供するという点で貢献をなすものと考えられる。具体的な成果は以下のようにまとめられる。

第一に、マインドフルネスは、主に臨床医学、社会学、宗教学の分野から研究されてきたが、特に宗教的側面に関する研究では、仏教との強い関係に焦点があてられてきた。一方、本論文は、ジョン・カバット・ジンの記述における著名なヒンドゥー聖者の影響を具体的に指摘している点で、独自性が高いといえる。

第二に、日本のマインドフルネス研究では臨床医学分野の研究が多く、社会学的研究は少ない。また、現在では仏教学と臨床医学との共同研究が進んでいる。本論文は、社会学的な側面から、日本におけるマインドフルネスの受容と展開に関する情報を丹念に収集し、整理して提示しており、今後の研究にとって重要な視点を提供するものとなっている。

第三に、主にマインドフルネスの指導者と仏教僧に対するインタビューを積み重ね、この分野の専門家の宗教に対する認識や実践方法を描き出すことに焦点をあてて、日本における受容の特質を明らかにしょうとした試みは、一定の成果をあげている。

(2) 本論文に残された課題

マインドフルネスとヒンドゥー聖者との関わりを具体的に指摘した点や、日本での受容に注目した分析には一定の説得力があるが、以下のような問題点や課題も指摘された。

第一に、近年のマインドフルネス研究では、仏教学的な側面に基づいた研究が著しく進展している。特に、アメリカにおける仏教の歴史的展開との関係についての研究が充実し、近年ではチベット仏教との深いかかわりも指摘されている。仏教との関係は第二部のインタビュー調査でも重要な論点となっているため、最新の研究状況を正確に把握し、仏教との関係についてもさらに深く論じるべきであった。

第二に、第二部のインタビュー調査の提示方法と分析がいささか表面的のものになっている。インフォーマントの社会的背景に関する詳細なデータを提示し、各質問への回答との関係についての分析をさらに充実させるべきであった。インタビュー調査では、インフォーマントの社会的な立場、インタビュー環境、質問者との関係など多様な要素に応じて、回答は大きく左右される。また、調査の進展やインフォーマントとの対話の状況によっては、質

問内容にも変化が生じるだろう。調査状況についてさらに詳細に説明すべきであった。

第三に、本論文のインタビュー調査は、マインドフルネスの指導者や研究者といった専門家集団に限定されており、一般の参加者が除外されている。日本におけるマインドフルネスの普及について論じるならば、一般の参加者の認識も明らかにしてほしかった。確かに、マインドフルネス研究は、主に臨床医学の分野で展開してきたため、人を対象とする研究としての倫理問題が生じる。しかし、この問題をクリアして研究を推進することは可能であり、将来的にはぜひ取り組んでほしい。

以上、博士学位請求論文に対しては審査委員から多面的な講評が提出された。当該論文にはまだ克服すべき課題が多く残されている。とくに、フィールドワークで収集された資料やインタビューの分析と理論化、調査の限界など、課題は多い。しかしながら、提示されたデータは将来のマインドフルネス研究、ひいてはアジアの宗教社会学的研究にも貢献をなすものであろう。また、今後のマインドフルネスに日本が貢献できる側面として、仏教僧と指導者との協力関係の重要性を指摘した点にも一定の説得力がある。したがって、博士の学位論文として十分な水準を満たしていると判断できる。

6. 審査結論

審査委員会全員一致で、ワグ　シュレヤ　ヴィジャイの博士学位請求論文が、博士の学位にふさわしいものとの結論に達した。