

マインドフルネスを教育に活かすための一考察

A study to apply the mindfulness program to the education

山川 修

Osamu YAMAKAWA

福井県立大学 学術教養センター

Center for Arts and Sciences, Fukui Prefectural University

Email: yamakawa@fpu.ac.jp

あらまし：マインドフルネスは、仏教の瞑想に端を発しているが、疼痛の軽減やうつ病の再発予防を目的としたプログラム取り入れられ効果をあげている。欧米では数年前から初等中等教育においても徐々に取り入れられつつある。本発表では、マインドフルネスプログラムを、高等教育機関において実施した結果を報告し、その経験をもとに、高等教育機関にマインドフルネスプログラムを取り入れるための課題と改善策に関して議論する。

キーワード：マインドフルネス、高等教育、

1. はじめに

マインドフルネスというのは、J.カバットジンによると、「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」⁽¹⁾とされている。マインドフルネスの源流には仏教のヴィパッサナー瞑想（Open Monitoring Meditation）がある。カバットジンは1979年にマサチューセッツ大学医学部に、マインドフルネスに基づくストレス低減クリニックを開設し、慢性疼痛の治療としてマインドフルネスストレス低減法（Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR）⁽²⁾と呼ばれる8週間のプログラムを実施し、効果をあげてきた。その後、ティーズデールらがMBSRに学んで、うつ病の再発予防のためのマインドフルネス認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy : MBCT）⁽³⁾と呼ばれる8週間のプログラムを開発した。この手法は、現在、第3世代の認知行動療法として、日本にも広まり始めている。

精神医学の分野で利用されてきたマインドフルネスだが、教育分野においても、欧米では応用が徐々に進行しつつある。米国では2007年に設立されたMindful Schoolsという組織⁽⁴⁾があり、米国の学校からの依頼に基づいて、生徒に対してマインドフルネスを基礎とする4週間のプログラムを提供している。英国でも国をあげて初等・中等教育にマインドフルネスを取り入れようとしている。学校教育の中で実施するマインドフルネスプログラムの開発および教師の教育を行っているのが、Mindfulness School Project .b（ドットビー）という組織⁽⁵⁾である。bは、11歳～18歳の生徒を対象にした8週間のプログラムをつくり、それを教育するための教師の教育等に力を入れている。

日本でマインドフルネスを教育に取り入れている例は少ないが、上越教育大学の得丸定子が2009年に大学生に対して、2010年に小学生へのマインドフルネス瞑想を実施し、大学生に対しては生理学、心理学両面において効果が認められ、小学生に対しては、

独立性の向上や集中力の改善に効果があったとしている⁽⁶⁾。

2. マインドフルネスの効果

前節で、精神科学においてマインドフルネスが発展してきた経緯を示した。精神科学においては、疼痛が軽減したり、うつ病の再発予防率が高まったりと、確実にその効果がでてきている。さらに、脳神経科学の分野においてもマインドフルネスや瞑想の効果が研究されており、ベス・イスラエル・ディアコネス医療センターの研究で、MBSRのプログラムを55歳から90歳までの大人14人を対象に実験群と対照群に分けて実施し、その前後にMRIで脳の機能を調べたところ、実験群でデフォルト・モード・ネットワーク（DMN）の接続度合の改善が見られた⁽⁷⁾。DMNとは、脳が何も仕事をしていない時に、活性化している脳内ネットワークで、年齢と共に接続度合が低くなるが、認知症を発症するとその低下が著しいことが知られている。これはマインドフルネスプログラムが脳の機能を活性化している一例である。

また、長期間瞑想を続けていると、脳の機能だけでなく構造も変化することが知られている。マサチューセッツ総合病院のサラ・レーザーらによると、MRIによって瞑想の熟達者20人を調べた結果、前頭前皮質（ブロードマン領野9と10）と島皮質における脳の部位が対照群より有意に大きいことがわかった⁽⁸⁾。

MBSRを実施する際は、注意を集中するだけでなく、通常、自分の感覚をそれに巻き込まれることなくモニターすることも同時に行う。前者によって集中力が鍛えられることが予想されるが、この点は、A.P.ジャらの研究でマインドフルネス瞑想を1ヶ月訓練した人たちの目印検出の応答が7%向上していたことが報告されている⁽⁹⁾。MBSRで実施する後者の点（感覚のモニター）は、自分の意識を一步離れたところから眺めることに通じ、これは「メタ認知」

(自分が何を認知しているかを認知すること)とも呼ばれ、深い学習をする場合、必要となる能力である。このように、マインドフルネスプログラムは、「注意集中」や「メタ認知」強化のトレーニングを行っていることになっているので、「マインドフルネスプログラムを実施すると、学習能力や学習効果の向上に結びつくのではないだろうか?」という点が本研究の Research Question (RQ) である。

3. 高等教育への応用

上記の RQ を確認するため、2014 年度後期に開講された選択科目(教養ゼミ、以下ゼミと呼ぶ)において、マインドフルネスプログラム(MBSR)を取り入れた授業を実施した。授業は「幸せになろう」というテーマで開講し、ポジティブ心理学やマインドフルネスのプログラムを自分で試しながら、自分の変化を観察し、かつグループワークを行い、グループ内の他のメンバーの体験や感想ともすり合わせて、自分の幸せを考えようという授業であった。最終的に 28 名の学生が受講し、4 人 1 グループとして、7 つのグループで活動した。

実施した項目は、◎ポジティブ心理学紹介、◎体験したポジティブな感情の共有、◎自律訓練法、◎静座瞑想、◎ボディスキニング、◎ヨーガ瞑想、◎マインドフルネス瞑想、◎振り返り

今回は、ポジティブ心理学やマインドフルネスのプログラムを初めて学生に対して指導するということでもあったので、結果の測定も、ポジティブ感情や幸福感の測定に限定して、ゼミの開始時、中間時、終了時の 3 回行った。測定したのは、ポジティブ心理学者のバーバラ・フレドリクソンが開発したポジティブ感情とネガティブ感情の指標⁽¹⁰⁾、およびオックスフォード幸福感尺度である。

4. 結果と課題

ゼミの最初、中間、最後で、フレドリクソンの指標およびオックスフォードの幸福感尺度による測定を行ったが、平均的に見て、顕著な効果はみられなかった。今回の授業の中では顕著な効果が見られなかったのは以下の理由によるものと推測できる。

(1) 担当教員の指導力不足

担当教員は日常的にマインドフルネス瞑想などのトレーニングは実施しているが、それを授業で学生に指導するのは初めてだったので、そこがうまく行っていなかった可能性がある。

(2) 意欲が高い学生と低い学生の混在

これを実施した科目は大学の選択科目なので、学生は様々な動機で受講している。純粋に幸福に興味を持つ学生もいれば、試験がないので単位取得が簡単そう、ということで受講する学生も存在する。

(3) 宿題を実施する学生と実施しない学生の混在

これも学習意欲がばらついていないことと対応するが、マインドフルネスプログラムでは、毎日忍耐強く実践することが大きく結果に影響する。この点は、

初めはかなり強調したつもりだが、毎日の実践をさぼっていても、それなりに授業中のグループワークは過ぎてしまうので、毎日実践しない学生も多数見られた。

5. 改善点

大学の授業としてマインドフルネスプログラムを実施する場合、MBSR や MBCT をそのまま提供するだけでは、無理があることが分かった。次回以降実施する場合は、以下の改善を行うことを考えている。

(1) 教員の指導力の向上

MBSR の WS への参加や DVD などの自己学習教材による指導法の研究を行う。

(2) 意欲が高い学生のみを受講を認める

最初の授業の際、このゼミの目的を十分説明し、目的に沿えない学生には、受講しないよう勧める。可能であれば、一人ずつ面接を行い、その上で受講を認めるかどうか決定する。

(3) 毎回の宿題を必ず実施する仕掛けをつくる

受講を決める前に学生に受講の際の約束を示す。その中で、毎回の宿題をすることが、受講する際の条件であることを伝える。ただ、マインドフルネスプログラムを実施する場合、自発性が大事で、強制されて実施しても効果は薄いと考えられるので、この点は十分な注意が必要である。

参考文献

- (1) Kabat-Zinn J., "Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York, Hyperion (1994).
- (2) J・カバットジン:「マインドフルネスストレス低減法」, 北大路書房, 京都 (2007).
- (3) Z.V.シーガル, J.M.G.ウィリアムズ, J.D.ティーズデール, "マインドフルネス認知療法", 北大路書房, 京都 (2007).
- (4) Mindful Schools <http://www.mindfulschools.org/>
- (5) Mindfulness School Project ,b <http://mindfulnessinschools.org/>
- (6) カール・ベッカー, 奥野元子編著, "愛する者をストレスから守る", 晃洋書房, 京都 (2015).
- (7) Stress Reduction through Meditation May Aid in Slowing the Progression of Alzheimer's Disease: <http://www.bidmc.org/News/In-Research/2013/November/Wells-Meditation.aspx>
- (8) Sara W. Lazar et al, "Meditation experience is associated with increased cortical thickness", Neuroreport. 16(17), pp.1893-1897, 2005.
- (9) A.P.Jha et al, "Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention", Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience, Vol.7, No.2, pp109-119, 2007.
- (10) Barbara L. Fredrickson, "POSITIVITY", THREE RIVERS PRESS, New York 2009.
- (11) Hills, P., Argyle, M., "The Oxford Happiness Questionnaire : a compact scale for measurement of psychological well-being", Personality and Individual Differences, 33, pp1073-1082, 2002.