

瞑想・森林浴におけるマインドワンダリングと創造性

—デフォルトモードネットワークからの考察—

上田一貴（東京大学）

Keywords: Mind Wandering, Default Mode Network, Creativity, Meditation, Forest Bathing

生成系 AI の発展により、人間がどのようにアイデアを生み出すのかという創造的過程の重要性が改めて問われている。これまでに取り組んだことのない難しい課題について、長い時間をかけて論理的に考えても良いアイデアが思い浮かばず、週末の観光や森林浴、あるいは瞑想のように、課題から一度距離を取った場面で、ふと新しい考えが生じることがある。古くから「ひらめきの三上」と呼ばれてきたように、このような体験では、課題に注意を固定する状態から離れ、外部からの情報入力が穏やかになった時に、記憶、感情、将来の計画、連想が自発的に浮かんでは結びついていく。現在の課題や外部刺激から注意が離れ、心がさまよう状態はマインドワンダリングと呼ばれる。マインドワンダリングは、反すう的でネガティブな内容に偏る場合にはストレスや抑うつと関連し得る一方、安全で心地よい環境の中では、内省、気持ちの整理、創造的な連想を促す可能性がある。瞑想は、思考を完全に止める営みとしてだけでなく、浮かんでくる思考に気づき、必要に応じて呼吸、自然音、身体感覚へ注意を戻す実践として捉えることができる。森林浴においても、滝の音、木々の揺れ、匂い、足裏の感覚などが、現在の環境へ注意を戻す足場となる一方で、安心できる環境の中で内的思考が自然に流れることを支える。したがって、瞑想や森林浴は、マインドフルネス的な注意と、創造性に結びつき得るマインドワンダリングが交互に現れる場として位置づけられる。マインドワンダリング時の脳活動を機能的磁気共鳴画像法 (functional magnetic resonance imaging: fMRI) などで調べると、内側前頭前野、後帯状皮質、側頭葉内側部などから構成されるデフォルトモードネットワークの関与が示されている。このネットワークは、自伝的記憶、未来のシミュレーション、自己や他者についての思考などに関わり、一見結びつかない経験や記憶を組み替える基盤として、創造的活動に寄与している可能性がある。また、創造性はアイデアが自発的に浮かぶだけで完結するのではなく、浮かんだ候補を眺め、評価・選択し、必要に応じて注意を戻す過程を含む。本講演では、瞑想と森林浴を、内的思考の自由な流れと注意の戻りが共存する体験として捉え、創造性を支えるデフォルトモードネットワークの働きについて認知神経科学の観点から考えたい。

本稿の執筆ならびに本 organized session の企画と開催にあたって、著者並びにオーガナイザーたちは以下の科研費等の支援を受けている。科研費基盤研究(B)：研究課題/領域番号 23H03649「森林浴の癒やし効果を活用した観光資源開発支援:COVID-19 後楽しく観光するために（研究代表者：伊藤篤）」