

瞑想：ワークショップ

平松 裕子¹ 伊藤 篤¹ 上田 一貴² 原田 康也³

¹中央大学 ²東京大学 ³早稲田大学

Keywords: Meditation, Mind-wondering, Mind-fullness, Forest-Bathing

1. 瞑想とは

人は話す。人は黙する。黙することで、自らの内面に意識を向ける。古来よりさまざまな手法で瞑想はなされてきた。禅との関係は近年、日本以外でも取り上げられる。例えば、マインドフルネスの構成概念に仏教における平静さに類似点を見た研究 (Desbordes et al., 2015) がある。また、キリスト教においても、黙想 (Meditation) という形で、祈りの一環としてアウグスティヌス (Aurelius Augustinus 354–430 年) の時代にもすでに存在し、その手法をメンタルヘル스에活用しようという考えもある (セイコンサルティンググループ, 2024)。

マインドフルネス瞑想は、サマタ瞑想 (止瞑想・集中瞑想) とヴィパッサナー瞑想 (観瞑想・洞察瞑想) を構成要素としており、注意の集中をもたらし止瞑想から、注意の分割を実現する観瞑想に至ることで、思考の発生を抑えつつ、現実や自己の実像を捉えることを実現するものである (熊野, 2016)。

ここでは、「瞑想」とは、「心と体の統合に焦点を当て、心を落ち着かせ、健康全般を増進させるために行われるさまざまな実践技法のこと」(eJIME 厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業, National Center for Complementary and Integrative Health, 2022) という定義のもと、サマタ瞑想を念頭にワークショップを試みる。

2. 瞑想ワークショップ

実際の瞑想は1回で習得するものではなく、回を重ね、月を費やして会得していくものである。したがって、今回のワークショップはそれだけで完結するものではないが、「創造性あるいは創造的活動と脳のデフォルトモードネットワークについて考える」という本セッションの中で、ワインドワンダリングが創造性を育むという立場から瞑想を試みる。

ストレスフルな現代社会においては、マインドワンダリングがネガティブなコンテンツで占められやすく、それが抑うつリスクファクターになることもある (熊野, 2022)。

一方で、マインドワンダリングそのものが常にネガティブなコンテンツで特徴づけられるというわけではなく、現在の課題や外部刺激から少し離れて、記憶、感情、将来の計画、創造的な連想が自発的に組み替えられるような側面もある。その意味では、創造性や内省、気持ちの整理につながるポジティブなマインドワンダリングも十分に考えられる (Bar 2023)。

このポジティブな方向性を生み出す場面として、本セッションにおける体験では森林浴を想定して使用する。

森林浴中に、ポジティブなマインドワンダリングが生じるには、いくつか条件がある。たとえば、外部からの情報入力が多すぎないこと、スマートフォンや会話などで注意が過度に分断されないこと、自然音や景観などが穏やかで身体的に安全で心地よい環境であること、などが挙げられる。

こうした条件が満たされると、ネガティブな反すうではなく、心身を休めながら考えがポジティブに流れる方向に働きやすいのではないかと考えられる。

森林浴効果に関してはその香りを中心に論文が多く存在するが、香り以外にもその効果に関して論文研究をもとにマインドワンダリング（マインドスイミング）の一種として語るマーク・G・ハーマンの書籍（2026）もある。今回は、森林浴の要素全てを準備した中で瞑想するわけにはいかないが、視覚、聴覚による森林要素による瞑想への導入を実施する。まず自然刺激に注意を向けることで現在の環境や身体感覚に意識を戻し、そのうえで、安心できる環境の中で記憶や思考が自然に流れ、気持ちの整理や創造的な連想が生じる体験を目指す。

あるいは、森林浴をマインドフルネスに導く初期段階として考えることも可能だろう。たとえば、滝の音、風の音、木々の揺れ、足裏の感覚、呼吸など、特定の自然刺激に注意を向けることで、現在の身体感覚や環境に意識を戻す。これは、いわゆる注意集中型の瞑想に近い導入になる。

森林浴を「マインドフルネス的な注意」と「ポジティブなマインドワンダリング」の中間、あるいは両者をゆるやかにつなぐ体験として位置づけられるだろうか。短い時間ではあるが、参加者の体験を通じた試みの始まりとしたい。

謝辞

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）」

文献

Desbordes et al., 2015 ; Grabovac, Lau, & Willett, 2011 ; Hadash et al., 2016 ; Weber, 2017 ; Weber & Lowe, 2018)
eJIME 厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』,「海外の情報 瞑想 (Meditation)」
<https://www.ejim.mhlw.go.jp/pro/overseas/c02/07.html>
熊野 宏昭 (2016) .『実践！マインドフルネス—今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン—』, 仙台市, サンガ新社
熊野 宏昭(2022),「特別講演 マインドフルネスでどのように心を整え脳を整えるか」, バイオフィードバック研究
2022 年 49 巻 2 号 p. 53-58
マーク・G・バーマン著, 栗木さつき訳 (2026)『ネイチャー・エフェクター—シカゴ大学神経科学者が教える自然と脳の脅威的な関係』, 東洋経済新報社, 東京,
Moshe Bar (2023), Mindwandering: How It Can Improve Your Mood and Boost Your Creativity, Bloomsbury Publishing PLC, National Center for Complementary and Integrative Health (2022), "Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety", <https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-effectiveness-and-safety>
セイコンサルティンググループ(2024.12),「アウグスティヌスの考え方をメンタルヘル스에活かす」,
<https://saycon.co.jp/archives/neta/アウグスティヌスの考え方をメンタルヘル스에活かす>