

マインドフルネスのスキルを身につける

～生産性向上につながるセルフケア

3

苦悩の正体



(独)労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
産業ストレス研究グループ 主任研究員

土屋 政雄 Tsuchiya Masao

■プロフィール

2009年、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科修了(博士〔医学〕)。東京大学大学院医学系研究科客員研究員、(独)労働安全衛生総合研究所任期付研究員(2010～2013年)、同研究員(2013～2016年)を経て、2016年4月より現職。専門は産業保健心理学、精神保健疫学。

前回は、マインドフルネスの有用性を示すために、人間の思考の性質を説明し、苦痛と苦悩の違いを区別することの大切さを解説した。今回は、「苦悩とは何からできているのか」について、その正体を明らかにする。これを理解することで、マインドフルネス・スキルは何を目指そうとしているのかが分かりやすくなるだろう。

自動操縦状態

思考が広がるプロセスは自動的・習慣的であり、これに気付かず苦悩が広がっていくプロセスに巻き込まれたままだと、苦悩が増え続けてしまうことを前回説明した。

マインドフルネスストレス低減法(MBSR)を開発したジョン・カバットジン博士は、過去や未来についての考えに自分の注意を奪われ、「今」という一瞬一瞬の時間の流れを意識することから離れてしまい、自分の行動に無自覚になる状態を、

「自動操縦状態」と呼んでいる。そして、マインドフルネス・スキルを身につけるには、この状態に気付けるようになることが大切であることを強調している。

苦悩は言葉によって増幅する

思考が広がり苦悩を増幅させていくプロセスの例えを、図1に示した。ももとの苦痛から苦悩を広げるのに影響しているのが、図1の中で言語マシンと呼ばれるものである。これは、人が成長するにつれて習得する思考プロセスの例えで、ももとの苦痛に対し、さまざまな言葉の情報が自動的に加えられてい

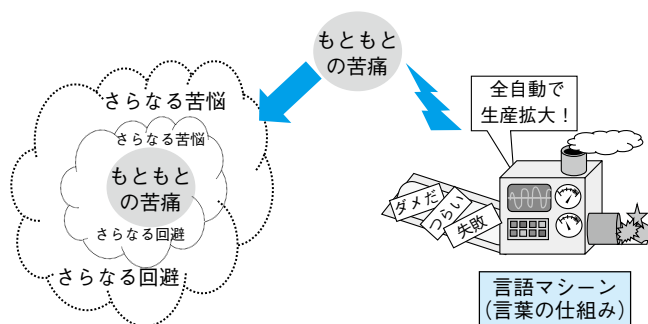


図1 苦悩増幅プロセス (ヘイズ&スミス (2010) 『ACTをはじめる』星和書店 p.53の図を参考に作図)

く様子を示している。苦悩が増幅するプロセスに巻き込まれないようにするためには、自分の思考の働きが「この言語マシーンが自動で動いているようなものである」と認識することが非常に役に立つ。言葉とそれに基づく思考は、あくまでも便利な道具にすぎず、「自分自身とは異なる」という認識を持てるようにすることがポイントである。

図1の中では、言葉によってももとの状態から大きくなった苦痛(=苦悩)に対し、回避を試みるが、結局さらに苦悩が増加するという様子も示されている。

前回解説したように、苦悩から逃げよう、苦悩を見ないようにしようとしてしまうのも、人が身につけてきた習慣の一つである。これが実は無駄な努力だと認識し、ももとの苦痛に対し、言葉による余計な情報が加わっていないそのままの姿を受けとめることが、マインドフルな状態への一歩といえる。この作業は、勝てないお化け(苦悩)との無駄な戦いをやめて、引っ張っている綱を手放すといった例えで表すことができる(図2)。

言葉や思考から自由になるのは難しい

苦悩との無駄な戦いをやめ綱を手放そうといっても、そう簡単にできることで

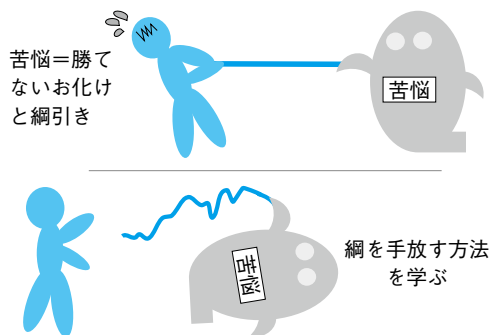


図2 お化け(苦悩)との綱引き

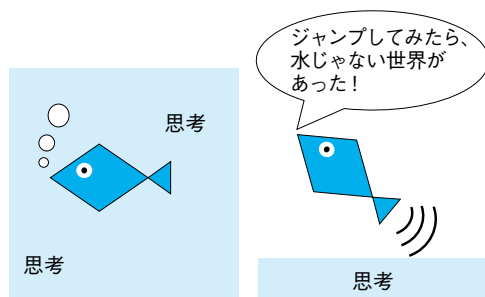


図3 思考という水の中からのジャンプ

はない。言葉を身につけ、それを用いて生活を送っている人間にとっては、とても不自然な作業になるからである。ではどうしたらよいのかというと、必要なときに意図的に、言葉や思考から距離を置けるようになる練習をすればよい。具体的には、何かストレスを生じさせる出来事に直面したときや、好ましくない感情の変化を感じたときなどに、自身の思考プロセスに注意を向けるようにするということである。マインドフルネス・スキルは、そのような時に役に立つ。

注意すべきなのは、いくらマインドフルネス・スキルを身につけても、言葉や思考の影響から自由になれるのは短時間だという点である。図3はその例えである。われわれ人間は、思考の水の中で泳いでいる魚のようなもので、その水の中にいることが自然な状態である。そこで、ジャンプをして一瞬だけ水の外に出てみる。すると、すぐに重力に従い、水の中に戻ってしまう。言葉の思考の影響から自由を得ることも、このようなものだと認識しつつ、このジャンプのタイミングや滞空時間を練習によってコントロールすることが、マインドフルネス・スキルの練習の目的だと考えることができる。

※図の引用元はすべて <http://researchmap.jp/mtsuchi/>