

〈身〉との関係性

マインドフルネスの視点から

山本 和美

(医療法人翔医会西京都病院心療内科、関西医科大学心療内科学講座)

はじめに

コロナ禍以降、アテンション・エコノミーなどあふれる情報に注意が取られ、思考の外部化傾向が増した。注意が散漫になり、自己とつながる機会の確保も難しくなってきた。生きた〈身〉である身心は、外的・内的環境との関係において常に変化し続けている。今の身の状態を感じ取り適切に対応することは、身心の健康を保つ上での要であり、意図してその機会を持つことの必要性が増している。また、情報や過去の経験予測に基づく脳からのトップダウン情報が優位になりがちな現状において、身体からのボトムアップ情報を重視しバランスをとることが重要である。身体感覚に注意を向けることは、過去や未来の思考から今に意識を戻し、身体の状態とともに内在する情動の洞察へと導く。その過程において、意図して、今の瞬間に評価に囚われないマインドフルネスの注意の向け方が、身心との良好な関係を育む。身心一如である〈身〉とのより良い関係の維持は、自己の身心の健康のみならず、他者や環境との適切なつながりや関係性の構築へと可能性を広げる。本論考では、〈身〉との関係性をマインドフルネスの視点から考察したい。

身体との関係性

情報過多の現代において、身心の健康問題についても、自己を置き去りにして外的情報を頼りに解決法を求めようとする傾向が増している。情報や過去の経験予測に基づく脳からのトップダウン情報が優先されると、今生きている身体からのボトムアップ情報にアクセスし

にくくなる。その習慣化は、身体知覚の鈍麻や症状に応じた適切な対応に至らず生活習慣病や心身症に陥りやすくなる。心身症の特徴は、身体感覚の気づきが低下したアレキシソミア(失体感症)の状態であり、アレキシサイミア(失感情症)より深く、生命脳からの声が聞こえなくなる病態とされる(Ikemi & Ikemi, 1983)。

自己の身体とどのように関わるかの姿勢が重要であり、マインドフルネスによる注意の向け方や対象の捉え方は身体とのより良い関係性を促す。マインドフルネスは「意図して、今の瞬間に、価値判断にとらわれず、注意を向けることで立ち現れる意識」と実践上定義される(J. Kabat-Zinn, 2013)。「意図すること」は、生じていることに意識を向けることで新たな発見を促す。「今の瞬間」は、常に変化する感覚に注意を向けることにより過去や未来についての反芻や破局化思考からの脱却を可能にする。「評価に囚われず」は、身体に優しく好奇心を持って向き合う姿勢を涵養する。願望や嫌悪、思い込みや偏見など自動的に生じていた認知的・感情的な習慣に気づいて受容することで無意識な囚われから自由になり、それらを柔軟に変容させる可能性が開かれる。

マインドフルネス・ストレス低減法(以下 MBSR)では、身体を基盤としたプラクティスを多く実践する。様々な状態の感覚に興味と好奇心をもって注意を向け、快や不快の評価に囚われず、ありのままの感覚を感じ取り、受容する平静さを涵養していく。実践の継続により、身体知覚の能力が高まり、日常の様々な状況における感覚への適切な対応につながる。特に身体内部の生理状態を捉える神経システムである内受容感覚を適切に感じ取ることは、身心の健康保持に欠かせない。予期せぬ胃痛を体験した場合、動的推量モデルの枠組み(Seth, 2013)

による一つ目の対応は、胃の感覚を不快感と捉えて過去の経験や学習によるトップダウン予測との誤差を解消すべく服薬によって感覚を変化させる能動的推論である。二つ目は、今の胃の感覚であるボトムアップ情報を重視した知覚的推論による対応で、胃痛が職場のストレスを思い出した時に生じることを認識する。能動的推論への偏りは、内受容感覚の障害につながりやすいため、トップダウン予測の誤差はボトムアップ情報によって柔軟に修正される必要がある。知覚的推論は内受容感覚の正確性やメタ認知的な気づきを促進し、適切な対応につながる (Garfinkel et al., 2015)。

身体感覚は、自己の情動状態および感情 (や意識) の生成の基礎を構築し、感情 (情動) の意識的経験にとって重要な役割を担う。そのため身体知覚能力を高めることは、自己の情動の把握につながり情動調整や共感的プロセスへの適切な調整への準備になる。

心との関係性

MBSR では、身体感覚に注意を集中するプラクティスから始める。静坐瞑想で注意の対象を呼吸に定めた場合、今の瞬間の吸う息や吐く息、そして入れ替わる時の間といった自然な呼吸の営みの感覚に好奇心をもって注意を向けて感じ取る。しかし、いつの間にか呼吸から注意がそれて、落ち着かない心を制することの難しさを痛感する。そうした心の状態にどのような姿勢で向き合うかが心との関係性に影響する。様々な思いが浮かんできたり、注意がそれたことで自分を責める思いが湧いてきても“評価に囚われず”、その事実を受け止めた上で、優しくまた注意を呼吸に戻すことを繰り返す。この過程の継続は、今の体験に注意を転換する力を養い、注意の制御力を高める (Jha et al., 2007)。また、思い通りにならない状態に対し、これまで自動的に生じていた認知や感情的な習慣が繰り返されても、興味と好奇心をもって意図的に許容する姿勢を養うことで、評価に囚われない平静さが育まれる。

MBSR プログラムの中盤では、日常での嬉しい出来事や不快な出来事、困難なコミュニケーションの実体験を身体感覚、思いや考え、気持ちの3つの視点から観察する。評価に囚われずありのままに観察する姿勢が育まれていると、物事の捉え方、習慣・条件付け・先入観・信念など無意識に繰り返されてきた傾向や評価を認識し、新たな視点や対応の可能性が広がる。

最後に

〈身〉との関係性において、身体と心へのマインドフルネスの注意の向け方が育む関係性について考察した。注意を意図して自己の身心に向け、向けた対象に興味と好奇心をもって評価に囚われず観察し受け入れる。マインドフルネスの涵養は、今を生きている〈身〉そのままを受容し慈しむ心を育むことでもある。自己とのつながりの回復は、他者や環境との関係性の中で生かされている実感へと深まっていくことが期待される。

文献

- Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, 104, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.11.004>
- Ikemi, Y., & Ikemi, A. (1983). Psychosomatic Medicine: A meeting ground of eastern and western medicine. *Journal of the American Society of Psychosomatic Dentistry and Medicine*, 30 (1), 3. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6345490>
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7 (2), 109–119. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living*. Revised and updated edition. New York: Bantam Books trade Paperbacks.
- Seth, A. K. (2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Trends in Cognitive Sciences*, 17 (11), 565–573. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.09.007>

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>
 ratik