

## ヴィパッサナー瞑想会の参加者に生じる、気分・感情変化

立命館大学大学院  
応用人間科学研究科  
臨床心理学領域  
矢口 健太郎

マインドフルネスという言葉、方法が盛んに取り上げられるようになった。元々マインドフルネスという言葉、方法は仏教の瞑想法から生まれているが、現在その宗教的な意味は剥ぎ取られている。マインドフルネスの原型であったものに、ヴィパッサナー瞑想という瞑想法がある。本論文は、このヴィパッサナー瞑想に光を当てるものとして、ヴィパッサナー瞑想の重要な技法として、サティ(気づき)というものがあり、これがマインドフルネスと呼ばれているものであるが、ヴィパッサナー瞑想とは、これだけを指すのではない。ヴィパッサナー瞑想とは、五戒を守ることや、その他の何種類かの瞑想を含みこむ、生き方を問い直す方法である。そこで本研究では、サティ(気づき)の実践だけを行うのではない、ヴィパッサナー瞑想の瞑想会に研究協力を依頼し、調査を行った。

瞑想の研究は数多く行われているが、ヴィパッサナー瞑想の効果の実証的な研究に限定すると、その数は途端に少なくなり、日本では皆無である。ヴィパッサナー瞑想の変形としての、MTを用いての日本人を対象とした研究は、数少ないが本邦でもみられる。これらを参照した結果、MTに関して得られている異なる知見として、気分を与える即時的な変化があった。そこで本稿では、一つのMTととらえることもできるヴィパッサナー瞑想会において、参加者に生じる気分・感情の即時的な変化に焦点を当てて研究を行った。

研究対象とした瞑想会は2種類あり、瞑想時間が約7時間ある1日の瞑想会では、その前後の2回、瞑想時間が約2時間である半日の瞑想会では、一回目の瞑想の前、法話の前、法話の後、二回目の瞑想の後の計4回、TMS(一時的気分尺度)への回答を求めた。TMSは徳田(2007)により考案された18項目からなる質問紙で、「現在」の気分を測定するものである。「活気」「疲労」「怒り」「抑鬱」「緊張」「混乱」の6つの下位尺度からなる。被験者は、関東地方のヴィパッサナー瞑想会への参加者のうち、研究に協力することに同意いただいた18歳以上の方、41名である。41名の内訳は、一日の瞑想会の調査対象者が19名、半日が22名であった。また、全体の被験者の8割近くが3ヵ月以上の瞑想経験者であった。

研究の結果として、1時間以上の瞑想が「緊張」に、法話と二回目の瞑想が「混乱」に、半日の瞑想会が「怒り」「緊張」「抑鬱」「混乱」に、1日の瞑想会が「怒り」「緊張」「抑鬱」に、有意なプラスの影響をもたらすことが示された。また、折れ線比較法という、平均値の検定だけではうかがい知ることのできない、個々人の変化を明らかにすることに適した方法を用いて分析した結果、1日のそして半日の瞑想会両者ともが、「活気」の得点を中間値に引き戻すような働き、「疲労」の得点が瞑想会前に中間値以上だった被験者の瞑想会後の得点を引き下げる働きがあることが示された。