マインドフルネスは逆輸入なのか

質的なアプローチから見る禅とマインドフルネス

マインドフルネス研究会
LI SHENG(人間科学研究科) D3

背景

日本にとってマインドフルネスは逆輸入なのか

マインドフルネスは仏教瞑想，特に東南アジアのテーラワーダ仏教圏で実践される瞑想から発展した，心身の調律をねらいとするアプローチである。マスコミではNHK が〈健康チャンネル〉（ 2016年19日）や〈キラーストレス〉と題したスペシャル番組（2016 年9月28 日） のなかでマインドフルネスを大きく取り上げたことなどから、マインドフルネスは日本社会にもすっかり根づいたとみなされている。学術の領域では、こういう認識の傾向がさらに極端になっている。例えば、大谷（2014）は、マインドフルネスは逆輸入だと表現している。「マインドフルネスはもともと日本のものだ」というような理解は日本のマインドフルネスの研究と業界に大きな影響を与えると考えられるが、この言説には充分な論証もしくは研究がおこわれていない。

特に、日本の仏教文化の主体の代表である僧侶たちは、宗教という枠組みのもとで、「マインドフルネス」という概念をどういうふうに捉えているのか。そして、その捉え方に僧侶たちのライフスタイルからどのような影響が見られるのかを検討する研究いまだに少ない。

目的

本研究では、日本のお寺の僧侶の語りより僧侶のライフコースや、お寺の日常、社会変遷に伴うお寺の課題を中心とし、さらに、マインドフルネスという抽象的な概念は現実的どういう意味合いを持っているのかを明らかにすることを目標とする。そして、日本にとって「マインドフルネスは逆輸入されたもの」という観点を質的なアプローチで捉え、**マインドフルネスと深く関わっている日本仏教の主体である僧侶たちは、「マインドフルネス」というものはどういうふうに捉えているのかを明らかにすることを目標としている。**

方法

対象

本研究の対象は関西のお寺の僧侶10名を計画している。（現段階は4名）

本研究では、質的なアプローチを採用し、関西地域にある４つのお寺の住職に対してセミ構造化されたインタビューを実施した。
インタビューでは、お寺の歴史、修飾さんになったきっかけ、お寺の行事と日常の作法、禅とマインドフルネスに関する理解や経験、お寺の運営上の課題、お寺の将来の展望。録音されたインタビューは後にテキストに起こされ、内容分析が行われた。

分析方法

記入された内容をKJ 法（川喜田，1967）より分析を行なった。

結果

募集上の影響で、参加者がすべて檀家寺のご就職さんたちで、多様性に欠けているため、一時的な所見として以下の知見が得た。マインドフルネスを経験した方がいなかった。また、お寺の運営上、存続の課題が多かった。

計画

対象に関して、お寺の種類の特定がなく、参加者の多様性を増やすため、祈願寺、修行寺などの参加者へのアプローチも必要だと考えられる。また、マインドフルネスについて話の展開ができるかどうかについて、お寺の人口と種類への配慮も必要だと考えられる。

文献

•大谷 彰　2014 マインドフルネス入門講義 金剛出版