

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) D4

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、この言説には十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はまだに少ない。

結果

日本の仏教界におけるマインドフルネスの認識は、地域性・宗派性・寺院の機能（観光・修行・檀家経営）によって大きく異なることが明らかになった。マインドフルネスの認識は、都市部（特に京都）と地方で大きく異なる。臨済宗・曹洞宗（禅宗）では一定の関心があるが、浄土宗・法華宗では否定的な意見が多い。都市部の寺院では観光客向けに活用されることがあるが、地方では寺院運営や信仰と結びつかない。マインドフルネスは「日本仏教の一部」ではなく、特定の状況（観光や国際交流）で限定的に受容されている。

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

関西地方の7カ所の寺院にて、7名の僧侶を対象にインタビューを実施。

- 僧侶の経験年数：8年～35年
- 宗派：法華宗、臨済宗、浄土宗、浄土真宗
- 役職：住職、副住職

本研究では、半構造化インタビューを用いて、以下のテーマについて会話を進めた：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。インタビューの音声データをテキスト化し、逐語録を作成した。さらに内容をKJ法（川喜田、1967）で分析した。

寺院の分類	概要	特徴
都市部・観光寺院（2ヶ所）	観光客向けの座禅体験やワークショップを実施	マインドフルネスの概念を受容し、外国人対応に活用する傾向
都市部・修行寺院（1ヶ所）	僧侶の修行を重視し、座禅の伝統を継承	マインドフルネスを宗教的実践とは異なるものと捉える
地方・檀家寺院（3ヶ所）	地域の檀家を中心に法要や供養を行う	マインドフルネスに対する関心が低く、寺院運営と関連付ける意識が薄い
地方・祈祷寺院（1ヶ所）	祈祷や護摩行を中心とする寺院	マインドフルネスの概念がそもそも認識されていない

文献

・大谷 彰 2014 マインドフルネス入門講義 金剛出版