

# 関西学院大学 研究成果報告

2019年 4月 10日

関西学院 院長殿

所属：人間福祉学部

職名：教授

氏名：池埜 聡

以下のとおり、報告いたします。

研究制度	<input checked="" type="checkbox"/> 関西学院留学 長期（滞在国：アメリカ合衆国） <input type="checkbox"/> 関西学院留学 短期（滞在国： ） <input type="checkbox"/> 宣教師研究期間
研究課題	マインドフルネス・ベースト・ソーシャルワーク実践に関する研究
研究実施場所	カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）医学部 マインドフル・アウェアネス・リサーチ・センター
研究期間	2018年 4月 1日 ～ 2019年 3月 31日（12ヶ月）

## ◆ 研究成果概要 （2,500字程度）

上記研究課題に即して実施したことを具体的に記述してください。

研究成果の概要は、以下3側面から報告する。

### 1. UCLA Training in Mindfulness Facilitator (TMF) プログラムの修了

2018年1月25日から同年12月7日までの期間に開催されたUCLA Mindfulness Awareness Research Center (MARC)によるマインドフルネス指導者養成プログラム（Training in Mindfulness Facilitator [TMF]）にアクセプトされ、全課程を修了。MARC認定資格（UCLA-Trained Mindfulness Facilitator）及び国際マインドフルネス指導者協会（International Mindfulness Teachers Association: IMTA）公認の指導者認定資格（IMTA-Certified Mindfulness Teacher）を取得した。

TMFの内容は、①UCLAで実施される年4回（1月4日間、4月4日間、7月4日間、11月5日間）計17日間のプラクティカム（実習）、②サンフランシスコ郊外に位置するSprit Rock Meditation Centerでの6日間サイレント・リトリート（2018年7月5日～7月10日）、③隔週ごとのレポート課題（計20本）、④月1回1時間の個人スーパービジョン、⑤月1回1時間のグループ・スーパービジョン、⑥文献のリーディング課題（関連論文、メディア記事、書籍）、⑦独自のマインドフルネス・カリキュラム開発（青年期のトラウマ被害者対象6週間プログラム）、⑧マインドフルネス指導場面の録画データ提出（2018年7月）、そして⑨UCLAキャンパス内での学生及び一般に向けたマインドフルネス・プログラムの実践（2018年11月）、といった9項目から構成された。

TMFは、①理論、指導技術、科学性、リスク対処、指導案開発、指導実践、そして多層で長期のフォローアップを通じたスキル・トレーニング、②参加者―指導者間、参加者同士の深い交流を通じた内省の深まり、そして③社会正義の価値にもとづくマインドフルネスのあり方と自らの社会的使命の獲得を可能にする指導者養成といえる。2016年から開始された日本マインドフルネス学会とオックスフォード大学マインドフルネス・センター（Oxford Mindfulness Centre: OMC）の協働によるTMFは、①理論、指導技術、科学性、リスク対処、指導案開発、指導実践、そして多層で長期のフ

オロアアップを通じたスキル・トレーニング、②参加者—指導者間、参加者同士の深い交流を通じた内省の深まり、そして③社会正義の価値にもとづくマインドフルネスのあり方と自らの社会的使命の獲得を可能にする指導者養成といえる。2016年から開始された日本マインドフルネス学会とオックスフォード大学マインドフルネス・センター（Oxford Mindfulness Centre：OMC）の協働によるマインドフルネス認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT）実践者養成プログラムの最終モジュール（Module 4：早稲田大学：2018年10月16日～10月20日）も修了することができ、TMFとMBCTの比較検討からマインドフルネスの射程を再検討することが可能となった。MBCTに代表される脱中心化及びメタ認知の強化にもとづく臨床的マインドフルネスから、TMFが主眼とするマイノリティや社会的弱者と呼ばれる人々との融合感をベースにした社会参加をエンパワーするマインドフルネスまでを指導者の立場から体感することができた。

## 2. ト라우マ・インフォームド（Trauma-informed）の知見の拡大

Bessel van der Kolk(心身統合モデルによるトラウマ治療のリーダー)によるワークショップ：“The Body Keeps the Score: Integration of Mind, Brain, and Body in the Treatment of Trauma”（2018年4月16日～4月17日）、Jill Satterfield(身体感覚ベースのマインドフルネス [Applied Embodied Mindfulness] のスペシャリスト)によるトレーニング・セッション：“Chronic Pain: The Choices and the Burdens”（2018年5月5日～6日）及び“Working with Stored Emotions and Trauma Somatically and Safety”（2018年5月19日～20日）、Peter Levine(ソマティック・エクスペリエンス [Somatic Experience] 創始者)によるトラウマへの瞑想法適用法に関連するワークショップ：“Trauma and Meditation”（2018年5月10日）、Daniel Siegel(臨床的マインドフルネスの理論構築と実践の推進者)による量子物理学とマインドフルネスの接点に関連するワークショップ：“Aware: The Science and Practice of Presence”（2018年9月22日）、Willoughby Britton, Jared Lindahl, David Treleaven(ブラウン大学 [Brown University] 研究チーム)によるマインドフルネスのリスク及びトラウマ被害者への適用方法を扱ったワークショップ：“First Do No Harm: Working Skillfully with Mediation-Related Challenges”（2019年2月22日～24日）にそれぞれ参加。トラウマによる心身へのダメージ、身体感覚の再統合を目指したボトム・アップ・アプローチ、そして瞑想法のリスクと対処方法に関連するアップデートされた情報把握が可能となった。

フィールドワークとして、カリフォルニア州司法局 Ventura Youth Correctional Facilityを法務省矯正局職員2名とともに2018年11月13日に訪問。約6時間にわたってすべての施設見学と職員とのミーティングから情報を把握することができた。本少年院におけるトラウマ・インフォームド・アプローチは予想以上に浸透しており、軍隊式の行進や点呼などの廃止（1990年代初頭）、職員に対するトラウマ・インフォームド・アプローチの指導及び研修プログラムの充実、個々の少年のトラウマに配慮したオーダーメイドのプログラム構成、MBCTの施設内での実践、地域コミュニティとの連携による多彩なプログラム実践、トラウマ・インフォームドのボティ・ワークの取り入れなどが実践されていた。矯正という価値が根強い日本の少年院との比較、特に全員一律のマインドフルネス・プログラムのあり方について、今後外部指導者として少年院にかかわるにあたり、貴重な指針を得ることができた。

## 3. 研究成果の発信

2018年度の研究成果の発信は以下の通りである。

<論文>

- 池埜聡（2018）「矯正教育におけるマインドフルネス：効果と課題」『教育と医学』66(9), 74-83.
- 池埜聡（2018）「スクールソーシャルワークの新たな射程：エビデンスに基づくトラウマ理解を実践に活かすために」『学校ソーシャルワーク研究』13, 113-118.
- 池埜聡・内田範子（2019）「マインドフルネスの多様性に呼応する指導者養成の課題：UCLA Training in Mindfulness Facilitation (TMF) の経験を踏まえて」『Human Welfare』12(1), 55-69.
- 池埜聡（2019）「ソーシャルワークの価値の体現に資するマインドフルネスの構築に向けて」『人間福祉学研究』12(1), 投稿論文.

<学会発表>

- 池埜聡・内田範子（2018）「マインドフルネスの多様性に呼応する指導者養成の課題：UCLA Training in Mindfulness Facilitation (TMF) の経験を踏まえて」『日本マインドフルネス学会第5回大会』（早稲田大学国際会議場：2018/12/22-23）. 臨床実践奨励賞受賞.

以上

提出期限：研究期間終了後2ヶ月以内

提出先：研究推進社会連携機構（NUC）

※関西学院留学は所属長を経て、宣教師研究期間は大学教員は学部長及び学長を経て院長に、高中部教員は各部長及び高中部長を経て院長に提出してください。

◆研究成果概要は、大学ホームページにて公開します。研究遂行上大学ホームページでの公開に支障がある場合は研究推進社会連携機構までご連絡ください。