

## 特集論文：日本における“マインドフルネス”の展望

## マインドフルネスとソーシャルワーク

——日本における社会福祉実践へのマインドフルネス導入の課題——

池埜 聡

関西学院大学人間福祉学部

## ● 要約 ●

本稿は、日本の社会福祉分野、ソーシャルワークの発展にマインドフルネスが果たす役割と導入における課題の抽出を目的とする。ストレス低減、うつ再発予防、依存症治療、トラウマ・ケア、そして更生保護などへの効用が確認されているマインドフルネスは、日本のソーシャルワークには取り入れられておらず、研究発信も皆無に等しい。この状況下、海外におけるソーシャルワーク固有の視点と価値を踏まえたマインドフルネス研究 (n=31) の内容分析から、ミクロ及びメゾ/マクロの領域でのソーシャルワークにおけるマインドフルネスの効用と実践及び研究課題を浮き彫りにした。ミクロ領域では、ソーシャルワーカー自身のマインドフルネスの耕しが援助関係に及ぼす効用に関する研究が中心となっている現状を踏まえ、その理論的視座と臨床的示唆を提示した。メゾ/マクロ領域では、研究発信は限定的であるものの、T. Hickらによるラディカル・マインドフルネス・トレーニングの開発など、クリティカル・ソーシャルワークの枠組みからマインドフルネスの応用可能性をレビューした。またマインドフルネスの多元的な意味構造が、操作的定義の危うさに通じている側面を実証研究の課題として指摘した。本研究は、今後のマインドフルネスを用いたソーシャルワーク実践と実証研究の活性化を促す基礎的資料として位置づけられる。

● Key words : ソーシャルワーク, 社会福祉, マインドフルネス, 援助関係

人間福祉学研究, 7 (1) : 81-98, 2014

## 1. はじめに

マインドフルネスとは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」と定義される (日本マインドフルネス学会, 2013)。瞑想を方法の中心に据え、自己に沸き起こる身体感覚、感情、思考、記憶、衝動に気づき、あるがままに迎え入れ、内的な心身のつながりと外界との融和を感受しながら、今、この時、この瞬間を生きるための耕しである。

マインドフルネスは、欧米、特にアメリカ・イギリスにおける臨床心理、精神医学、ビジネス、そして社会福祉分野に導入され、過去10年間、出版論文数の急増は目覚ましい (Kabat-Zinn, 2010; Mindfulness Research Guide website, 2014)。緩和ケア、うつ再発予防、依存症治療、ストレス低減、トラウマ・ケア、更生保護などへのマインドフルネス適用例は、複数のメタ分析によってその効果が確認されている (越川 [2013] によるメタ分析研究のレビューを参照)。多くは、マインドフルネスを実践モデル化したマインドフルネスストレ

ス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR) (Kabat-Zinn, 1990), マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy : MBCT) (Segal et al., 2002 ; Williams et al., 2007), そしてアクセプタンス・コミットメント・セラピー (Acceptance Commitment Therapy : ACT) (Greco & Hayes, 2008 ; Hayes et al., 2004) を用いた臨床報告, ランダム化比較試験に関するものである。

マインドフルネスの効果は, 脳神経科学分野における fMRI 脳スキャン研究によっても検証されている。マインドフルネス熟練者群と統制群によるランダム化比較試験研究は, 持続的なマインドフルネスのプラクティスが衝動コントロールや自己概念の形成に関連する前方帯状皮質, 島皮質, さらには海馬の容積を増大させ, それぞれの部位の機能性向上を確認した (Holzel et al., 2011 ; Lazer et al., 2005)。

社会福祉領域に目を転じると, アメリカ, イギリス, カナダ, オーストラリア, さらにイスラエルでは, マインドフルネスのソーシャルワーク実践への応用が示され, 効果測定などの実証研究も限定的ながら報告されている。それらは, ネイティブ・アメリカンのクライアントとの援助関係構築 (Napoli & Bonifas, 2013), ソーシャルワーカーの代理受傷予防 (Berceli & Napoli, 2007 ; Thieleman & Cacciotore, 2014), 高齢者の家族介護者支援 (Kang & Kim, 2014), 外傷性悲嘆への介入法 (Thieleman et al., 2014), 慢性疾患児童に寄り添う家族介護者のストレス低減 (Minor et al., 2006), ソーシャルワーカーのストレス低減 (Newsome, 2012), 薬物依存へのグループワーク (Temme et al., 2012), 学校ソーシャルワークへの導入 (Wisner et al., 2010), スピリチュアリティへの気づきを目的としたグループワークワーク (Coholic, 2006) など多領域にわたる。

海外におけるマインドフルネスの潮流は, 日本にも波及し, 2013年12月には「日本マインドフルネス学会」が設立された。実証研究は過去3年

間で急増し, 三桁の数に届く勢いである。しかし, 日本のソーシャルワーク領域では, マインドフルネスは検討されておらず, 研究報告は皆無に等しい。

ソーシャルワークは, 人を身体・心理・社会・スピリチュアルな全人的観点からとらえ, 主体性を持つ尊厳ある存在として位置づける。援助的視座は, 個人と社会・環境とのインターフェイスに注がれ, 両者間の不調和をクライアントと「共に」見いだし, 解決方法を模索する。高度経済成長期の終焉にともなう経済・物質的豊かさを目指す社会から, 「生き方」「幸福」「人生」を問い直す現代社会への変容において, 我々は社会福祉固有の視点, すなわち人の全体性を再考し, 新たな価値を模索していく時代にある (山崎 2008)。

マインドフルネスは, ストレス低減やうつ再発予防といったメンタルヘルスの向上といった実践方法にとどまらず, 共感やコンパッションといった人と人とのつながりの涵養, 自分と外界との融合感, そして価値観や人生観に及ぶ「生き方そのもの」への気づきを深化させる (Kornfield, 1993 ; Neff, 2011 ; Smalley & Winston, 2010)。マインドフルネスによる心身の健康と共生感は, 「幸福の意味」の追求へと発展し, ソーシャルワークの価値体系と重なり合っていく。

日本でのマインドフルネス興隆の渦中, 現段階において, 先駆的な欧米のソーシャルワークにおけるマインドフルネス研究のレビューから, 実践及び研究の現状把握と課題の抽出を行い, 日本の社会福祉分野への導入の可能性をまとめる意義は高いと判断する。

## 2. 目的と方法

上記, 問題意識に基づき, 本稿は, 日本における社会福祉分野, ソーシャルワークにマインドフルネスが果たす役割と導入における課題について考察することを目的とする。日本の社会福祉分野におけるマインドフルネス研究の蓄積は, 開始前段階にある。そのため, 本稿では系統的レビュー

法 (Gough et al., 2012) を参照して海外の関連文献を抽出し、日本における今後の実践及び研究課題を浮き彫りにした。

実際には、以下の手順で研究が推進された：1) データベース (PsycInfo を含む EBSCO 全データベース及び PubMed) から ‘mindfulness’ 及び ‘social work’ をキーワードとして文献リストを入手 (重複削除後 n=264), 2) 264 文献全てのアブストラクトの精読, 3) 単に症状緩和や QOL 向上などを目的とした臨床メソッドとしてのみマインドフルネスを取り上げている文献の除外, 4) ソーシャルワークの固有の視点, 価値, 理念, 教育を踏まえてマインドフルネスの意味と応用法を論じている文献の抽出 (n=31), 5) 本稿の目的を分析視点とした 31 文献の精読及び内容分析 (各文献での主題, 対象, 方法, 結果に関する内容整理と分類化) の実施, 6) 日本の社会福祉分野に受け入れられているジェネラリスト・ソーシャルワークの実践枠組み (Johnson & Yanca, 2009), すなわちマイクロ領域とメゾ/マクロ領域への適用を考慮した分析結果の整理, そして7) ソーシャルワークにおけるマインドフルネスの理論的及び実践的効用と今後の課題の描写, の7段階にまとめられる。抽出された 31 文献のリストは、表 1 に集約されている (表 1 参照)。

なお、本稿におけるマインドフルネスの定義は、

上述した「日本マインドフルネス学会」のものに準じる。マインドフルネスは、パーリ語の「サティ (sati) = “心にとどめておく”, あるいは“念”」の英訳であり、方法は、東南アジアを中心に発展したテーラワダ仏教で広く実践されているヴィパッサナー瞑想法に由来する (藤田・山下, 2013; Rosenberg, 1998)。本稿で取り上げるマインドフルネスの概念的枠組みは、欧米の学術研究に用いられている範囲にとどまり、教義的示唆に及ぶものではない。一方、マインドフルネスの思想や価値の源泉である仏教あるいは禅的思想の影響については、ソーシャルワークの価値の観点から今後の課題として後述される。

### 3. ソーシャルワーク・マイクロ実践におけるマインドフルネス

ソーシャルワークにおけるマイクロ領域の実践とは、個人の健康や生活上の諸問題に対して、個人、家族、または小集団への直接的援助を通じて解決を目指す援助的アプローチを表す。対象となる個人のニーズに呼应し、その個人の主体性を尊重しながら援助が展開される (Hepworth et al., 1997; 岡村, 1983)。

方法は、カウンセリングを主体とした心理的支援やケースマネジメント、グループワーク、そし

表 1 抽出された31文献

マイクロ領域	メゾ/マクロ領域
<p><b>【理論モデル】</b> Keefe (1975a, 1975b, 1976, 1996), Sherman &amp; Siporin (2008), Baldini et al. (2014), Martinez (2014)</p> <p><b>【実践的考察】</b> Coholic (2006), Berceci &amp; Napoli (2007), Kramer et al. (2008), Fulton (2008, 2014), Pare et al. (2009), Mensinga (2011), Strauss &amp; Northcut (2013)</p> <p><b>【実践及び教育方法】</b> Birnbbaum (2008), Ying (2008, 2009), Gockel (2010), Lynn (2010), Tomas &amp; Otis (2010), Napoli &amp; Bonifas (2011), McGarrigle &amp; Walsh (2011), Gockel et al. (2013), Bonifas &amp; Napoli (2014), Thieleman &amp; Cacciatore (2014)</p> <p><b>【研究方法】</b> Garland (2013)</p>	<p><b>【理論及び実践的考察】</b> Wong (2004), Beres (2009), Hicks &amp; Furlotte (2009)</p> <p><b>【実証研究】</b> Hicks &amp; Furlotte (2010)</p>

て個人・家族の権利擁護を目指したケース・アドボカシーなどを含む (Kirt-Ashman & Hull, 1999). ミクロ実践は、援助関係を特に重視する。方法の価値体系である Biestek (1957) のケースワーク7原則は、援助関係構築のためのバイブルとして日本のソーシャルワーカー養成に広く活用されている。

今回のソーシャルワークの固有性を踏まえた文献レビューの結果、マインドフルネスの「援助関係の質」に及ぼす影響が、ミクロ領域で広く取り上げられていることがわかった。それらは、ソーシャルワーカー自身のマインドフルネスの耕しによって、効果的な援助関係の構築を果たせることを理論的に考察している。

以下、レビューから得られたミクロ実践におけるマインドフルネスの果たす役割を3項目、1) 萌芽、2) 理論的視座、そして3) マインドフルネスの効用、に集約して提示する。

### 3.1. 萌芽

ソーシャルワーク・ミクロ実践におけるマインドフルネス応用の萌芽は、1970年代に遡る。Thomas Keefe は、禅のパースペクティブをケースワークに導入した。そしてソーシャルワーカーは、「クライアントの呈する問題」と「自身に生じる心身の変化」をあるがままに受け入れ、今ここで、この瞬間に繰り広げられるクライアントとのやりとりを感受する必要がある、と示唆した (Keefe, 1975a)。理論や知識体系による病理判断ではなく、ソーシャルワーカーの自然体から生まれる感性を信頼し、クライアントの「今を生きる能力」への気づきを深める援助関係の構築を推奨している。

Keefe は、同時期、すでに瞑想が援助関係に与える効果に言及している (Keefe, 1975b)。それは、“1) 援助者の感情への気づき、2) 感受を妨げる認知的処理の一時的な抑制、そして3) 集中力の維持と「今・この瞬間」に起きていることへの気づきの獲得” (p. 487) として表されている。

さらに彼は、禅パースペクティブ、そして瞑想の効果に基づき、3段階から構成される「共感モデル」を提示した (Keefe, 1976)。

このモデルは、1) 「今・この瞬間」を感受する態度によるクライアントの重層的なメッセージ、サイン、手がかりの察知、2) ソーシャルワーカー自身の認知的プロセスの一時的な制御と身体的感覚への着目、そして3) 「内的に生じた感覚・感情」への気づきと「クライアントと共有できる感覚・感情」との差別化、という段階を提示する。このプロセスには、クライアント及びソーシャルワーカー双方の“心理的なオープンネス”が必要となり、それは瞑想によって深化・拡張できると論じた。

Keefe の論考は、「マインドフルネス」という表記は使用していないものの、無我 (世界と切り離しては存在できないという内的感覚による共感の深化) やコンパッション (自己と他者間に生じる心身の共鳴感) などの概念が提示され、40 数年前にはマインドフルネスによる共感関係の構築方法がソーシャルワーク・ミクロ実践において議論されていたことがわかる。

Keefe の実践的示唆は、Francis Tuner 編著による “*Social Work Treatment*” に「瞑想法」として紹介されている (Keefe, 1996)。しかし、その方法論は大学院 (master of social work) のライセンス・ア krediteーション基準に盛り込まれず、その後の実証研究に反映されることはなかった。時を同じくしてソーシャルワークに隆盛したエコロジカル・パースペクティブとジェネラリスト養成の波は、エヴィデンス・ベーストの価値と合流し、実践理論及び実践モデルの統合を目指す潮流となった。実証研究による追認が得られなかった Keefe の示唆は、その潮流に加わることなく、埋もれていくことになる。

### 3.2. 理論的視座

Keefe による発信から30年余り、諸分野でのマインドフルネス興隆の流れは、2005年以降のソーシャルワークとの邂逅に結びつく。Keefe に

比べて、より精緻な効果機序の理論構築と実証研究の蓄積によってマインドフルネスの導入が牽引された。

ソーシャルワーク固有の視点を前提に、ミクロ実践におけるマインドフルネス導入の利点を説く理論モデルを取り上げたものとして、Lisa L. Baldiniらと Noriko Martinez による2つの論文が検索された(Baldini et al, 2014; Martinez, 2014)。それぞれ、共鳴理論 (Resonance Theory) と認知統合パースペクティブ (Cognitive-Integrative Perspective: CI) を紹介している。以下、両理論について説明する。

### 3.2.1. 共鳴理論

共鳴理論は、脳神経科学の知見に基づいて構築された、対人交流の神経伝達回路に関する理論モデルである。この理論は、マインドフルネスによって共鳴回路 (Resonance Circuit)、すなわち共感関係を高める神経伝達回路の強化が可能になると説明する (Siegel, 2007, 2010, 2012)。

Siegel (2007) は、共感を生み出す神経メカニズムの理論構築にあたり、他者の意図的行為によって活動電位が発生する脳部位、ミラーニューロン

の機能を重視する。ミラーニューロンの活性化で生じた活動電位は、島皮質を通じて扁桃体を含む大脳辺縁系に通じ、さらに脳幹を経て全身の神経回路に行きわたる。身体各部位で生じた神経反応は、主に迷走神経及び脊髄I層の神経回路を通じて脳幹、大脳辺縁系、そして島皮質に遡上し、初めて前頭前皮質に達する。その結果、他者の意図や情緒、感情状態を「感じる」「察知する」「理解する」といった状態を得ることが可能となる (図1参照)。

全身を巡る神経伝達を通じて生まれた意図や情緒的メッセージは、相手に投げかけられ、それを受けとめた人の全身に新たな神経回路を生じさせる。この心身全体によるメッセージの相互往復は、認知を超えた共鳴関係を生み出すと考えられる。共鳴理論の重要な点は、意図や情緒的メッセージは、脳を含む全身で察知されると同時に、身体反応の集約として感情や情緒が創りだされるメカニズムを明示した点にある。

Siegel (2010, 2012) は、マインドフルネスは、身体感覚や感情反応に抗わず、意識を移ろいゆく心身の変化に集中させるため、共鳴回路の神経伝達を強化し、他者の思い、意図、感情への感受性

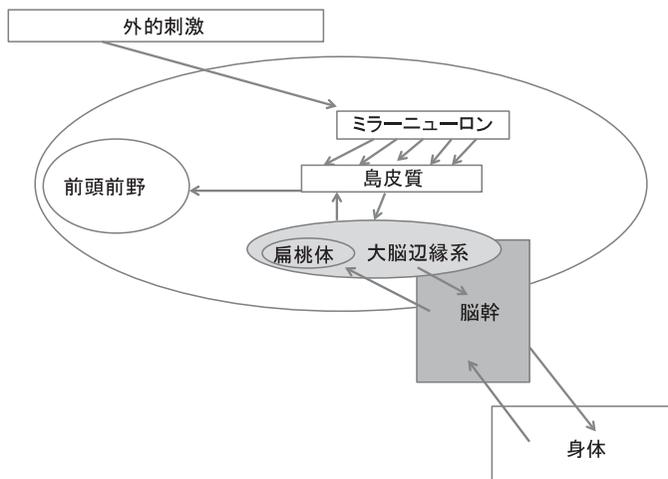


図1 ミラーニューロンと共鳴回路

(Siegel, 2007, 2010 を参照して作成された website [www.upperdonside.org.uk/atdynamics](http://www.upperdonside.org.uk/atdynamics) から引用)

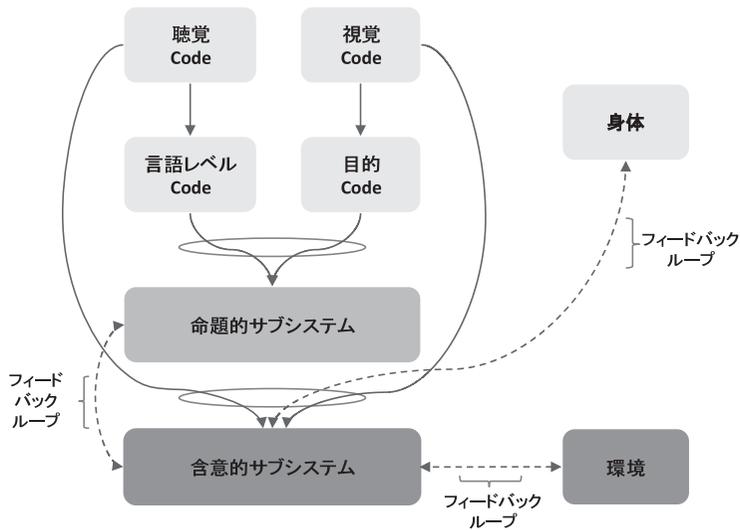


図2 認知統合パースペクティブ  
(Martinez, 2014: 304 より引用)

を高めるといふ。その結果、共感関係の涵養を果たすことができると述べている。

### 3.2.2. 認知統合パースペクティブ

認知統合パースペクティブ (Cognitive-Integrative Perspective : CI) は、相互作用的認知下位システム理論 (Integrative Cognitive Subsystem Theory : ICS) (Teasdale & Barnard, 1993) を応用して構築された (Martinez, 2014)。CI は ICS で示された二つの認知サブシステム、すなわち言語的表現や意識化された意味など、従来の認知療法が治療対象とする「命題的サブシステム (propositional subsystem)」と、言語表現を超えたすべての知覚刺激によって生じる感覚や感情を統合する「含意的サブシステム (implicational subsystem)」を設定する。そして、視覚や聴覚といった知覚的な刺激に限らず、生活状況に由来するすべての刺激をインプットとして ICS モデルに組み入れた。さらに身体感覚のフィードバックを ICS に加味し、人と環境のインターフェイスに介入の焦点を置くソーシャルワークの基本的視座に合致するパースペクティブとして CI を構築し

た (図2 参照)。

Martinez (2014) は、図2に示された各サブシステムのいかなる部分の変化も、問題解決に向けた起点になり得るという前提に立つ。そして、介入のレパートリーをレベル I とレベル II に分けて、認知的変容によるソーシャルワーク・マイクロ実践の可能性を示唆した。レベル I は、1) 外的介入 (環境調整, ケースマネジメント, 送致など) 及び 2) 内的介入 (スキル・トレーニング, 問題の直面化, 暴露など) の2つに分類される。レベル II は、問題認識の脱中心化と新たな認知スキーマの獲得を目指す。

CI では、マインドフルネスはレベル I の内的介入及びレベル II において、有効な方法論と位置づけられる。メタ認知の涵養による思考から身体感覚に至る気づきは、含意的サブシステムに変化を及ぼし、自己・他者意識や問題認識のための準拠枠など、レベル II における認知スキーマの転換につながると仮定している。

両理論に共通するのは、「身体」への着目であり、外的環境との相互作用を包含した心身のホリス

ティックな見地から対人関係を捉えている点にある。この視座は、「相手の立場に立って相手の世界を自分の世界のように経験すること」という認知レベルに限定した従来の社会福祉教育で用いられる共感の説明の不十分さを如実に表す。マインドフルネスを方法の中核として位置づけ、クライアント、ソーシャルワーカー双方がマインドフルネスを取り入れることで、問題解決方法の多様化と援助関係の深まりを得ることができると仮定している。

### 3.3. マインドフルネスの効用

本研究のレビュー・プロセスから、以下の4側面におけるマイクロ実践でのマインドフルネス導入の利点が浮き彫りにされた。それらは、1) 変容への注視とオープンネス、2) 迎え入れ、3) 自己覚知、そして4) セルフ・ケアである。これらは、共感を伴う援助関係構築に不可欠な要素であり、ソーシャルワーカーの態度に直結する示唆となる。

特定の理論モデルや介入方法、あるいは援助者の保有する学位や経験年数よりも、「援助者の資質(温かさ、オープンネス、純粋さ)」の方が、援助効果やクライアントの満足度に有意に寄与するという複数のソーシャルワーク研究が報告されて久しい(Beck, 1988; Lambert & Simon, 2008; Kolevzon & Maykranz, 1982; Sheldon, 1978)。マインドフルネスは、マイクロ実践の根幹ともいえる「援助関係の深化」を果たす方法になり得ることが、本研究から浮かび上がった。

#### 3.3.1. 変容への注視とオープンネス

マインドフルネスは、知性化や概念化によって物事を捉える還元的なパラダイムとは真逆のスタンスをとる。思考、感情、情動、そして身体感覚などの「内的領域」と生活上の出来事や対人関係などの「外的領域」との間に生じる相互作用は絶え間なく続き、あらゆる事象は移り変わっていくものと見なす(Hanh, 2006; Kabat-Zinn, 1990;

Smalley & Winston, 2010)。

マインドフルネスは、その移り変わる流れの制御や解釈を排し、俯瞰的な視座から、刻々と変容していくクライアントの姿を、あるがままに見つめる心のオープンネスをソーシャルワーカーに提供する(Gockel, 2010)。クライアントの重層的な苦悩の移り変わりを捉える視座は、問題の画一的な見方を緩め、クライアントのストレングスを探索するソーシャルワーカーの心理的余裕を生み出していく(Fulton, 2014)。

#### 3.3.2. 迎え入れ

マインドフルネスは、ソーシャルワーカーの「今・この瞬間」への心身全体の感受性を高め、内的・外的の絶え間ない変容を迎え入れる心のスペースを耕していく。瞑想法は、自然に湧き出る思考や感情の移ろいを完全には制御できない「心の実像」を浮かび上がらせる。そして、認知による自己統制や理論的枠組みによる概念化だけでは説明のできない、ソーシャルワーク自身の心身反応を体感させる(Pare et al., 2009)。

自己に存在する「制御不能」「不完全さ」への気づきは、クライアントの乏しい問題対処能力や歪んだ現実吟味に対する寛容さを育む。寛容さは、クライアントの反応への好奇心を高め、問題解決に向けた想像力の涵養に通じていく(Napoli & Bonifas, 2011)。自分とクライアント双方の絶え間のない変容をあるがままに迎え入れる態度は、善悪、正否、難易といった二元論からの離脱を可能にする(Fulton, 2008)。クライアントの全人的存在の尊重という価値の深化は、この態度から醸成される。

さらにマインドフルネスは、ソーシャルワーカーの専門家としての防衛心を緩め、自らのミスを否認することなく寛容さをもって受けとめられるように助ける。その結果、スーパーバイザーや同僚への相談を促進させることにもつながっていく(Gockel, 2010; Brinbaum, 2008)。

### 3.3.3. 自己覚知

精神分析理論は、1940年代以降の診断派ソーシャルワークの中核理論として取り入れられ、ソーシャルワーカー自身が援助のための「道具」になり得ると考えられた (Kaufman & Heiman, 2012)。そして、援助関係そのものがクライアントの心理社会的問題に変容をもたらす、という認識が受け入れられた。自己覚知は転移・逆転移を克服し、援助目標を達成するためのソーシャルワーカーの基本的態度と見なされる。

ソーシャルワーク・ミクロ実践における自己覚知は、「ソーシャルワーカーの性格、感じ方、能力、価値観、動機、個性などを意識化して自己制御を可能にするもの」、または「未解決の心的葛藤への気づき」など、認知レベルでの作業として説明されてきた (Kirt-Ashman & Hull, 1999)。

微細な身体感覚から情動、思考、感情レベルにいたる全身の反応とその変容過程をパノラマのように見つめ、心のオープンネスからすべての迎え入れようとするマインドフルネスは、従来の自己覚知の意味を拡張させる (Gockel, 2010)。マインドフルネスは、ソーシャルワーカーに生じる不快な感情と、その引き金となるサインの感受を容易にする。そして、クライアントへの否定感情を緩和する心のスペース作りを助ける (Kramer et al., 2008)。

マインドフルネスによる自己覚知は、Schön (1983) の提唱する省察 (reflection) のプロセスをも深化させる。マインドフルネスは、省察をスーパーバイザーとの相談や記録のみによるのではなく、身体反応や感情を含む実存的なレベルに発展させる (Birnbaum, 2008)。その結果、より詳細なケース検討や援助技術の洗練化につながる省察を得ることができると考えられている。

### 3.3.4. セルフ・ケア

ソーシャルワーカーは、戦争帰還兵、犯罪被害者、災害被災者などトラウマ被害者への臨床に携わることが少なくない。臨床場面において、トラ

ウマ被害者の経験する不条理さや錯綜する感情反応に向き合わざるを得ず、ソーシャルワーカーは代理受傷や共感性疲労のリスクに絶えず曝されている。代理受傷や共感性疲労は、援助者の心身の健康にとどまらず、安全観、臨床的判断力、援助者としてのアイデンティティ、価値観など広範囲にわたる変容をもたらす (Pealman & Saakvitne, 1995)。ソーシャルワーク教育の現場においても、学生はトラウマに関連するケース検討や実習経験から、代理性の影響を余儀なくされている (Bonifas & Napoli, 2014)。

マインドフルネスによる自己覚知の促進は、逆転移反応への気づきを深化させると同時に、ソーシャルワーカーのセルフ・ケアにもつながる。マインドフルネスは、今・この瞬間の内的観察者となれるようにソーシャルワーカーを支え、代理性記憶の想起によるオートマティックな感情反応や身体反応に対する気づきを促す。その結果、ソーシャルワーカーの感情的な否認や回避といった反応を低減させ、柔軟な対処方法を動員しようとする心理的な余裕を生み出すことができる (Bercelli & Napoli, 2007)。

マインドフルネスによるソーシャルワーカーのセルフ・ケア効果は、複数の実証研究によって検証されている。トラウマ被害者の支援施設で働くソーシャルワーカー及びボランティア (n=41) に見られたマインドフルネス・レベル (Mindful Attention Awareness Scale : MAAS) と二次受傷 (Professional Quality of Life Scale : ProQOL のサブスケール) との負の相関関係 ( $r = -.39, p < .01$ ) (Thielemann & Cacciatore, 2014)、8週間の瞑想を中心としたマインドフルネス・プログラムを受講したソーシャルワーカー (n=12) のPre-Postにおけるマインドフルネス・レベル (MAAS) の向上 ( $t = -2.78, df = 11, p = .018$ ) とストレス低減 (Perceived Stress Scale : PSS) ( $t = 3.21, df = 11, p = .008$ ) (McGarrigle & Walsh, 2011)、有資格ソーシャルワーカー (n=171) のマインドフルネス・レベル (Five Facet Mindfulness Ques-

tionnaire) と共感性疲労及びバーンアウト (共に ProQOL のサブスケール) 間の負の相関関係 (それぞれ  $r = -0.429, r = -0.591, p < .001$ ) などが確認されている (Thomas & Otis, 2010).

#### 4. ソーシャルワーク・メゾ/マクロ実践におけるマインドフルネス

ソーシャルワークは、人の暮らしと命、その全体が対象となる (佐藤 2010). 人々の幸福 (well-being) を高めるために何が必要なのか. この命題に答えるべく、ソーシャルワーク研究は、これまで制度・政策論と臨床・処遇論の双方から取り組んできた (滝口 2003). 両者は相互補完的關係にあり、分断することはできない. 社会的排除、あるいは社会的孤立に追いやられている人々の現状と問題を抽出し、その対応方法を提言してきたことに、ある種の「伝統」が存在することに異論はないであろう.

このように、社会的正義に価値を置くソーシャルワークは、個人や家族への直接的援助にとどまらず、メゾ/マクロ領域の実践を発展させてきた. メゾ領域では、地域コミュニティにおける生活上の問題や社会福祉サービス供給システムと地域住民のニーズとの齟齬などを対象に、地域住民の組織化支援、地域福祉活動形成、地域計画立案などを行う. マクロ領域では、介入の対象は自治体・国レベルの計画立案、プログラムの実施、そして社会サービスの管理運営や評価などに広がる (Kirt-Ashman & Hull, 1999).

ソーシャルワーク・メゾ/マクロ実践に、マインドフルネスを活かすことはできるのか. この点に関して、今回の文献レビューは、Yuk-Lin R. Wong と Steven F. Hick による理論的考察及び予備的調査のみを抽出し、未だ萌芽的なトピックにとどまっている現状を映し出した. Wong, Hick の両者は、ともに批判理論 (critical theory) を理論的枠組として、社会的に抑圧された人々の解放と社会正義実現を目指すクリティカル・ソーシャ

ルワークの立場から、マインドフルネスの応用可能性を見いだした (Hick & Furlotte, 2009, 2010; Wong, 2004).

以下、両者の議論を中心に、1) 理論的視座、2) クリティカル・ソーシャルワーク教育への導入、3) ラディカル・マインドフルネス・トレーニングの3側面からメゾ/マクロ領域でのマインドフルネス研究をレビューしていく.

##### 4.1. 理論的視座

クリティカル・ソーシャルワークは、「現実」とは社会的・政治的・文化的・民族的・ジェンダーの力によって集積され、リアルな構造として形成されるというポストモダニズムの流れを受けた「多元的現実 (multiple realities)」「間主観性 (intersubjectivity)」を認識論に据える (Guess, 1981). 個人の問題は、社会的状況とは無縁ではなく、当事者も気づかない抑圧や不平等が存在していると見なす. 援助実践は、社会的に抑圧された人々の内省 (reflexivity) を支え、支配構造の意識化 (enlightenment) と問題認識の変容を目指す. 内省による新たな問題認識は、解放 (emancipation) に向けた行動へと結びつき、具体的な権利擁護やソーシャルアクションなど、メゾ/マクロ領域におけるソーシャルワーク実践につながると考えられている (Guess, 1981; Pease et al., 2011).

クライアントの「内省」への支援は、クリティカル・ソーシャルワーク実践において重要な介入となる. 内省とは、経験の回顧や振り返り (reflection) とは区別され、自分の考え方、信念、価値観がどのように形成されているのか、周りの人々や社会との関係を読み解き、自分の立ち位置を多角的に捉える取り組みを意味する (北川ら, 2007; 隅広, 2013). クリティカル・ソーシャルワーク実践では、クライアントのみならず、ソーシャルワーカーにも内省的態度が必要不可欠となる (Beres, 2009). どのような言説や立ち位置でクライアントと交流し、クライアントの内省に寄り

添っているのかを確認していく姿勢が求められる。

Beres (2009) は、マインドフルネスはソーシャルワーカーの内省を支える有効な手段であると指摘する。マインドフルネスの世界観は、問主観性に根ざし、批判理論の認識論と一致する (Fulton, 2014)。マインドフルネスは、ソーシャルワーカーによる問題の概念化を一旦静止させるだけでなく、問題解決へのこだわりから生じるプレッシャーの緩和に貢献するという。結果として、ソーシャルワーカーの今・この瞬間に起きていることへの感受性は高まり、社会的弱者としてのクライアントの苦悩に忍耐強く関与できるようになると述べている。

#### 4.2. クリティカル・ソーシャルワーク教育への導入

Wong (2004) は、クリティカル・ソーシャルワークの教育法を考案するにあたって、ソーシャルワーカー自身のマインドフルネスの耕しを推奨した。元来、クリティカル・ソーシャルワークでは、クライアントとソーシャルワーカー間の対話によって新たな言説の発見が生じ、解放への手がかりを獲得しようとする。社会構成主義と同様、言語分析から支配構造を浮かびあがらせる交流を重視する。

一方、彼女は、言葉による対話は、認知レベルでの概念化と問題の二元化を招き、新たな言説の紡ぎだしには効果的ではないという。これまでのクリティカル・ソーシャルワークは、身体感覚や感情反応が言葉や解放行動に与える影響を考慮してこなかったと批判する。その結果、抑圧に伴う苦難の本質を捉えきれていないという。彼女は、マインドフルネスによって、ソーシャルワーカー自身の微細な身体感覚と感情反応へのセンシティブリティが高められることで、社会的排除や不平等にさらされた人々への共感力と、社会的正義の実現に向けたソーシャルワーカーの内的動機を育てることができると述べている。

さらに彼女は、ソーシャルワーク教育現場では、社会的抑圧や不平等の現実について取り上げる際、同じ境遇にある受講生への配慮と教室内の安全確保の必要性も指摘する。民族的あるいは性的マイノリティの立場にあるソーシャルワーク専攻の学生は少なくない。問題提起は、時に彼らにとって挑発的行為と認識され、クラス内に緊張と葛藤が生じるリスクが存在する (Mishna & Bogo, 2007)。

マインドフルネスを授業に取り入れることで、受講生は概念やイデオロギーに縛られず、違和感や衝動の源を全身の反応から探索するメタ認知の獲得の機会を得る。その結果、クラス内で感情や衝動反応の自動操縦状態に陥ることなく、平静さを保持することができる。そして、善悪の二元的議論からより俯瞰的な視点に立って、支配構造と自分自身の立ち位置を見つめることが可能になると考えられる (Birnbbaum, 2008)。

#### 4.3. ラディカル・マインドフルネス・トレーニング

Hick & Furlotte (2009) は、社会的弱者と呼ばれる人々にマインドフルネスを教えることを通じて、新たなクリティカル・アプローチのあり方を模索した。彼らのスタンスは、ソーシャルワーカーに対してマインドフルネスの耕しを試みた Wong のものとは対照的である。

彼らは、人は社会的差別や抑圧にさらされると、まず身体感覚によってネガティブなメッセージの受けとめる点を重視する。内省による抑圧構造の言語化には、全身で感受した感覚をあるがままに受け入れ、外界との弁証法的な関係性に気づくことが不可欠であると述べる。彼らは、マインドフルネスが「当事者にとって、いかに思考や感情が湧き出してくるのか、いかに内的経験が外的要因とリンクしているのかを学びとる機会」(Hick & Furlotte, 2009: 15) になると考え、「社会正義アプローチ (social justice approach)」への応用を試みた。

具体的に、彼らはグループ・プログラム、「ラディカル・マインドフルネス・トレーニング (Radical Mindfulness Training: RMT)」を考案した (Hick & Furlotte, 2010). 当事者の内省、ソーシャルワーカーとの弁証法的対話、そしてソーシャルアクションといった一連の支援にマインドフルネスは積極的な役割を果たす。

RMT は、MBSR の拡張版として位置づけられる。Hick & Furlotte (2010) によると、RMT は、「個人的、対人関係、そして社会的なレベルの困難を抱えている人々に対して実施されるマインドフルネスのトレーニング」(p. 283) であり、「貧困を構造化するルーツを当事者に理解してもらうための社会教育」(pp. 283-284) でもあると説明する。

RMT は、週1回2時間、8週間のプログラムで構成される。参加対象者は、社会的弱者と呼ばれる人々、特にホームレスなどの貧困層を念頭に置く。最初の4週目まではMBSRの手順に準じながら、マインドフルネスのプラクティスを設定する。MBSRと異なるのは、1) プログラム初期の段階で、個人、対人関係、そして社会システム各レベルにおける変化をプログラムの目標として明示されること、そして2) トレーニング後半には社会構造を批判的に分析していく内容が盛り込まれる、という2点である。

具体的には、呼吸瞑想やボディスキャンなど「今・この瞬間」への内的な気づきに加え、「どのようなアクションを起こすのかを決定していく」「一人きりではなく同じような経験をしている人々がいる」「人に備わっている逆境を乗り越える方のうち、根気強さはもっとも偉大なものである」(p. 286) といった内容の誘導によって、参加者のクリティカルな内省を促していく方法をとる。

RMT は、カナダ・オタワ州のホームレスを対象としたグループ (n=7) に試行されている (Hick & Furlotte, 2010). セフル・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale: SCS) と人生満足尺度 (Satisfaction with Life Scale: SWLS) による Pre-

Post 問の変化と自由記述欄の回答に対する質的分析をもとにプログラムの有用性が示された (Hick & Furlotte, 2010). 質問紙調査では、参加者全員のセフル・コンパッション (6下位尺度すべて) 及び生活満足度における向上が確認された。質的分析は、「心身の統合感が得られた」「スピリチュアリティとのリンクを与えてもらった」「自分の受け入れによって他者の受け入れが可能となることを理解した」「健康と幸福感が向上した」など、参加者からのフィードバックを描写している。

これらの結果は、RMT が社会的抑圧下にある人々の自分、他者、あるいは社会構造に関する準拠枠の変化を引き起こす可能性のあることを示唆する。彼らは、参加者の準拠枠の変化は、社会的な抑圧構造へのかかわり方に影響を与え、より能動的な問題対処行動を促すと結論づけている。

## 5. 今後の課題

ソーシャルワーク固有の視点に立脚した海外のマインドフルネス研究をレビューした本稿は、今後の活性化が予想される日本の社会福祉・ソーシャルワークにおけるマインドフルネス研究の基礎的資料として位置づけられる。今後、ソーシャルワークの価値と照合させながら、ミクロからメゾ/マクロ領域に至る広範な実践体系へのマインドフルネス導入の可能性を検討していく意義は高い。以下、今回のレビュー研究結果に基づき、日本のソーシャルワークへのマインドフルネス導入に関する課題を整理する。

### 5.1. マインドフルネスをいかに語るか

マインドフルネスには、人の心身の状態 (今、この時を感受している状態かどうか)、実践方法 (瞑想やボディ・ワーク)、そして人の特性 (マインドフルネスの耕しを重ねることによる気質や性質) など多次元の意味が含まれている (Garland, 2013). この3側面に加え、マインドフルネスはスピリチュアリティとの関連から概念的説明がな

されることも少なくない (Coholic, 2006; Sherman & Siporin, 2008)。マインドフルネスのプラクティスによって得られる内的な統合感は、やがては外界とのつながり、そして万物との融合を体感させる。そこには可視化できない存在への気づきや実存にかかわる思索、そして死生観などスピリチュアルな体験に通じていく。

本稿のレビューも、各研究それぞれマインドフルネスの捉え方が異なることを浮き彫りにした。日本におけるマインドフルネスの説明でも、しばしばこの4側面が混同されて語られることが少なくない。また、「今・この瞬間」の感受は「無の境地」、瞑想は「修行」「苦行」、そしてマインドフルネスの耕しは「悟りのため」といったステレオタイプともいえる、浅薄な仏教的表象と混同されることも多い。オウム真理教関係者による1992年の松本サリン事件や1995年の東京地下鉄サリン事件によってもたらされた瞑想やヨガに対する偏見の影響も、今後マインドフルネスを啓発していく上で検討されなければならないだろう。

マインドフルネスの源流ともいべき禅に彩られた今、この瞬間への気づきを深める美徳や文化を有する日本において、いかにマインドフルネスを語るのか。そして、ソーシャルワーク実践の文脈で、マインドフルネスの有用性をいかに説明していくのか。具体的な教育方法の開発と実践報告が求められる。特に、ソーシャルワークの理念体系と倫理綱領に照らしあわせて、仏教や禅に由来するマインドフルネスの思想や価値基盤、例えば苦悩の偏在性の受容や病理モデルによる二元論へのアンチ・テーゼなどを実践体系に統合するための議論が必要となる (Fulton, 2014; Lynn, 2010)。

「幸福への道は存在しません。幸福は道そのもののなのです」。世界におけるマインドフルネスの牽引者、Thick Nhat Hanhによるマインドフルネスの本質を表した言葉である (The Guardian website, 2014)。Hanhは、マインドフルネスが物、地位、政治などの目的達成のために使われるのであれば、それはもはやマインドフルネスとは

いえ、気づき、平静さ、そしていかなるウェルビーイングも生まれないと主張する。

ソーシャルワークは、マインドフルネスの意味する「幸福・ウェルビーイング」をいかに受けとめ、実践に取り入れていくのか。社会的排除の対象になる人々の解放という目的達成は、マインドフルネスの価値とどのように交差していくのか。HickらによるRMTは、マインドフルネスの価値に根ざした方法論になり得るのかどうか。全人的な観点から人間の尊厳を重視し、幸福の意味を追求してきたソーシャルワークによるマインドフルネスの「読み解き」は、マインドフルネスを単なる臨床メソッドに帰結させない、グローバルな文脈に受け入れられる「幸福・ウェルビーイングの支え」へと発展させるであろう。

## 5.2. 実践的課題

多次元の意味をもつものの、広範な領域での有用性が確認されているマインドフルネスを日本のソーシャルワーク実践に取り入れるメリットは計り知れない。マインドフルネスの不可視化は、もはや効果的な方法論の回避となり、倫理上の背信にもなり得る。社会福祉関連学会、社会福祉士会や精神保健福祉士会などの現任者協会、さらには社会福祉系の国家資格を管轄する文部科学省や厚生労働省によるマインドフルネスの普及と実践応用のための研究機能の立ち上げ、そして予算化が急がれる。欧米の研究水準との乖離を是正するとともに、実践者養成に向けた具体的なアクションは急務となる。

マインドフルネスの導入は、単にソーシャルワークの介入レパートリーの広がりにとどまらない。本稿のレビューからも明らかのように、臨床的介入に加え、援助関係の熟成、スーパービジョン関係の深まり、教育法の改訂、援助者のセルフ・ケアなど汎用性は高い。

ソーシャルワークは、元来応用科学としての立ち位置からヒューマニスティックな思想や価値を包含しながら、諸科学の知見を取り入れてきた。

病理モデルに依拠せず、人々の潜在能力のエンパワメントに基づく生活支援を重視する。ソーシャルワークは、臨床面接やグループワークといった枠組みを超え、多様な社会文化的背景に根ざした、新たなマインドフルネスのあり方を生み出す柔軟性を備えている。その意味で、ソーシャルワークは日本におけるマインドフルネスの発展を担うユニークな立場にある。ソーシャルワークが構築してきた実践理論、エコ・パースペクティブ、制度や組織論、コミュニティ論、価値、理念体系にマインドフルネスは統合可能なのか、検討に値する命題である。

生活支援におけるマインドフルネスの試みは、マインドフルネスの有用性とともにもリスク要因や副作用の抽出にも貢献できる。統合失調症、双極性障害、そしてうつ病などの急性期、そして外傷性ストレスによるトラウマ反応が顕著な状況におけるマインドフルネス認知療法や瞑想は推奨されていない (Baldini et al., 2014)。しかし、マインドフルネス・ベーストの方法論に含まれるリスクそのものへの検討は、始まったばかりである。万能感が高揚する近年のマインドフルネス・ブームから距離を保ち、広範な領域で実践を展開するソーシャルワークからマインドフルネスの適用できる射程を明らかにしていく必要がある。

新たなマインドフルネス実践の可能性として、ヨーガとの連動は無視できない。MBSR では、ヨーガは「ヨーガ瞑想」としてマインドフルネスの方法に組み込まれている。ソーシャルワークにおいても、ヨーガはマインドフルネスの補完的な方法として実践に統合すべきとの見解が示されている (Mensinga, 2011; Strauss & Northcut, 2013)。ソーシャルワークは、身体からスピリチュアリティに至る全人的理解を価値基盤に据えている。それにもかかわらず、医療モデルとの差別化を強調するあまり、ソーシャルワークは最新の脳神経科学による身体機能の知見を実践理論に統合することを怠ってきた歴史がある (Cameron & Mcdermott, 2007)。先述した共鳴理論や CI 理

論、そして多くの臨床研究は、身体感覚への気づきが共感関係の深化や援助者のセルフ・ケアに直結することを示している。

ヨーガは、中枢神経の沈静化のみならず、身体感覚、思考、感情、そして認知パターンの気づきを促し、今、この瞬間を感受する生き方を提供する (Mensinga, 2011)。日本ヨーガ療法学会、そしてヨーガ療法士との協働を実現し、ヨーガを取り込むマインドフルネス実践をマイクロ・メゾ・マクロすべてのソーシャルワークから開発、発信していく意義は高い。

### 5.3. 研究課題

ソーシャルワークによるマインドフルネスの実証研究の蓄積が、今後期待される。今回のレビュー研究は、ソーシャルワーク固有の視点や価値と連動したマインドフルネス研究を抽出したため、量的研究のほとんどは、ソーシャルワーク教育におけるマインドフルネスの効果に関するものとなった。すべてサンプル数に限りがあり (range 7-171)、横断的調査デザインや準実験デザインが採用されていた。これらは、変数間の相関関係、あるいはマインドフルネス・プログラムの Pre-Post における参加者の変化にとどまる。その結果、内的妥当性の危うさは免れず、因果関係の検証には至っていない。

ソーシャルワークを学ぶ大学院生 (Master of Social Work Program: MSW プログラム) を対象にしたマインドフルネスの効果に関するものとしては、1) 週1回3時間、16週間の「生活の質 (QOL): マインドフルネスの耕し」の MSW 受講生 (n=77) に見られた QOL (Quality of Life Index) の向上 ( $t = -3.315, p < 0.001$ ) (Bonifas and Napoli, 2014)、2) 7回の臨床面接法の授業のうち2回のマインドフルネス・トレーニングを受けた大学院生 (n=38) のカウンセラーとしての自己効力感 (Counselor Activity Self-Efficacy Scale) の向上 (統制グループ [n=94] との比較:  $t = 3.62, df = 0.72, p < 0.000$  [Post 段階]) (Gockel

et al., 2013), そして3) 週1回16週間のマインドフルネス・プラクティス(呼吸瞑想, 週2回1時間のマインドフルネスのガイドCDを聞くなど)を取り入れた「QOLコース」参加の女性大学院生(n=41)のマインドフルネス・レベル(Kentucky Inventory of Mindfulness: KIMS)におけるPre-Post間のサブスケールに見られた変化(“自己観察力”[t=6.103, p<0.001], “気づきを伴う行為”[t=4.944, p<0.001], “あるがままの受け入れ”[t=2.127, p<0.05]) (Napoli & Bonifas, 2011)などが挙げられる。

同じく, 大学院生を対象にしたマインドフルネス・レベルと健康度との関連性を調査したものとして, 1) MSWプログラムへの入学予定者(n=37)と大学院2年生(n=28)の比較から, 2年生のマインドフルネス・レベル(MAAS)の低下(t=2.68, p=0.09)及びマインドフルネス・レベルが首尾一貫感覚, 抑うつ, 不安, そして自己尊重感の予測変数になり得ることの指摘した研究(Ying, 2008)と2)大学院生(n=65)のマインドフルネス・レベル(Self-Compassion Scaleのサブスケール)と抑うつとの負の相関関係(r=-0.42, p<0.001)を示した研究(Ying, 2009)の2つが報告されている。

これら教育現場での調査は, マインドフルネスがソーシャルワーク教育において, 臨床技術, 共感力, QOL, メンタルヘルスの向上に貢献できる可能性を示唆しているものの, ほとんどが一つの大学院プログラム内の少ないサンプルを対象にした横断的調査にとどまっている。

Garland (2013) は, ソーシャルワークにおけるマインドフルネス研究において, そもそもマインドフルネスの操作的定義が曖昧である点を指摘する。前述したように, マインドフルネスは心の状態, 実践方法, 人の特性, そしてスピリチュアリティのいずれをも表す多次元の概念的枠組みを包含しており, マインドフルネスが果たして何を意味するのか, 明確化されていない研究が多い。また彼は, マインドフルネスの実践方法として

MBSRを参照する研究が多いが, MBSRには呼吸瞑想, ボディスキャン, ヨーガ瞑想, 歩行瞑想, 慈悲の瞑想などから構成されており, 厳密にはどの方法が有効であったのかを検証する研究デザインになっていない点を批判している。

ソーシャルワークにおけるマインドフルネスのあり方に関する議論は始まったところである。ソーシャルワークの価値に根ざしたマインドフルネスの概念的枠組みと方法論の開発, そしてランダム化比較研究や質的・量的ミックス法による実証研究の推進は, ソーシャルワークにマインドフルネスを統合させる道程となる。

今後, ソーシャルワークの多領域からマインドフルネスに関する議論が沸騰し, 医学や臨床心理学などとの分野間連携による情報共有と研究推進が期待される。

#### 参考文献

- Baldini, Lisa L., Parker, Suzanne, C., Nelson, Benjamin, W., & Siegel, Daniel, J. (2014) The clinician as neuroarchitect: The importance of mindfulness and presence in clinical practice. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 218-227.
- Beck, Dorothy, F. (1988) *Counselor characteristics: How they affect outcomes*. Family Service America.
- Berceli, David. & Napoli, Maria. (2007) A proposal for a mindfulness-based trauma-prevention program for social work professionals. *Complementary Health Practice Review*, 11(3), 1-13.
- Beres, Laura, G. (2009) Mindfulness and reflexivity: The no-self as reflexive practitioner. In S. F. Hick (Ed.), *Mindfulness and social work* (pp. 57-75). Lyceum Books.
- Biestek, Felix, P. (1957) *The casework relationship*. Loyola University Press. (尾崎新・福田俊子・原田和幸訳(1996)『ケースワークの原則: 援助関係を形成する方法』誠信書房)。
- Birnbaum, Liora (2008) The use of mindfulness training to create an 'Accompanying Place' for social work students, *Social Work Education*, 27 (8), 837-852.
- Bonifas, Robin P., & Napoli, Maria. (2014) Mindfully

- Increasing Quality of Life : A Promising Curriculum for MSW Students. *Social Work Education*, 33(4), 469-484.
- Cameron, Nadine., & McDermott. (2007) *Social work and the body*. Palgrave Macmillan.
- Coholic, Diana. (2006) Mindfulness meditation practice in spiritually influenced group work. *Arete*, 30(1), 90-100.
- 藤田一照・山下良道 (2013) 『アップデートする仏教』 幻冬舎新書.
- Fulton, Paul, R. (2008) Anatta: Self, non-self, and the therapist. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 55-71). The Guilford Press.
- Fulton, Paul, R. (2014) Contributions and challenges to clinical practice from Buddhist psychology. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 208-217.
- Garland, Eric, L. (2013) Mindfulness research in social work: Conceptual and methodological recommendations. *Social Work Research*, 37 (4), 439-448.
- Gockel, Annemarie (2010) The promise of mindfulness for clinical practice education. *Smith College Studies in Social Work*, 80, 248-268.
- Gockel, Annemarie., Burton, David., James, Susan., & Bryer, Ellen. (2013) Introducing mindfulness as a self-care and clinical training strategy for beginning social work students. *Mindfulness*, 4, 343-353.
- Gough, David, Sandy Oliver, & Thomas, James (Eds.). (2012) *An introduction to systematic reviews*. Sage Publication.
- Greco, Laurie, A., & Hayes, Steven, C. (Eds.). (2008) *Acceptance and mindfulness treatment for children and adolescents: A practitioner's guide*. New Harbinger Publications. (武藤崇監修 (2013) 『子どもと青少年のためのマインドフルネス&アクセプタンス: 新世代の認知/行動療法ガイド』 明石書店).
- Guess, Raymond. (1981) *The idea of critical theory: Habermas and the Frankfurt school*. Cambridge University Press.
- Hanh, Thich Nhat. (2006) *Transformation and healing: Sutra on the four establishments of mindfulness*. (山端法玄・島田啓介訳 (2011) 『ブツダの〈気づき〉の瞑想』 野草社).
- Hayes, Steven, C., Follette, Victoria, M., & Linehan, Marsha, M. (2004) *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. The Guilford Press.
- Hepworth, Dean, H., Rooney, Ronald, H., & Larsen, Jo, A. (1997) *Direct social work practice: Theory and skills (5<sup>th</sup> edition)*. Books/Cole Publishing Company.
- Hick, Steven F., & Furlotte, Charles. (2009) Mindfulness and social justice approach: Bridging the mind and society in social work practice. *Canadian Social Work Review*, 26, 5-24.
- Hick, Steven F., & Furlotte, Charles. (2010) An exploratory study of radical mindfulness training with severely economically disadvantaged people: Findings of a Canadian study. *Australian Social Work*, 63(3), 281-298.
- Holzel, Britta, K. et al. (2011) How does mindfulness meditation work?: Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspective on Psychological Science*, 6, 537-556.
- Johnson, Luise, C., & Yanca, Stephen, J. (2009) *Social work practice: A generalist approach (10<sup>th</sup> edition)*. New York: Prentice Hall.
- Kabat-Zinn, Jon. (1990) *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta. (春木豊訳 (2007) 『マインドフルネスストレス低減法』 北大路書房).
- Kabat-Zinn, Jon. (2010) Forward. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (xxv-xxxiii). Springer.
- Kang, Sun, K. & Kim, Hun, J. (2014) Reflections on the recovery paradigm using religion/spirituality for Korean elderly adults: Depression and well-being in life. *Asian Pacific Journal of Social Work and Development*, 24(1), 59-70.
- Kaufman, Ralph, M., & Heiman, Marcel. (2012) *Psychoanalysis and social work*. New York: Literary Licensing.
- Keefe, Thomas. (1975a) A Zen perspective on social casework. *Social Casework*, 56(3), 140-144.
- Keefe, Thomas. (1975b) Meditation and the psychotherapist. *American Journal of Orthopsychiatry*, 45(3), 484-489.
- Keefe, Thomas. (1976) Empathy: The critical skill. *Social Work*, 21(1), 10-14.
- Keefe, Thomas. (1996) Meditation and social work

- practice. In F. J. Turner. (Ed.), *Social work treatment: Interlocking theoretical approaches (4<sup>th</sup> edition)* (pp. 293-314). Oxford University Press.
- Kirst-Ashman, Karen., & Hull, Grafton, H. (1999) *Understanding generalist practice (2<sup>nd</sup> edition)*. Nelson Hall.
- 北川清一・村田典子・松岡敦子 (2007) 『演習形式によるクリティカル・ソーシャルワークの学び：内省的試行と脱構築分析の方法』中央法規出版。
- Kolevzon, Michael, S. & Maykranz, Jacqueline. (1982) Theoretical orientation and clinical practice: Uniformity versus eclecticism ? *Social Service Review*, 56, 120-129.
- Kornfield, Jack. (1993) *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. A Bantam Book.
- 越川房子 (2013a) 「マインドフルネスと MBCT」『臨床心理学』第 13 卷 2 号, 196-201.
- Kramer, Gregory., Meleo-Meyer, Florence., & Turner, Martha, L. (2008) Cultivating mindfulness in relationship: Insight dialogue and the interpersonal mindfulness program. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 195-214). The Guilford Press.
- Lambert, Michael, J., & Simon, Witold. (2008) The therapeutic relationship: Central and essential in psychotherapy outcome. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 19-34). The Guilford Press.
- Lazer, Sara, W. et al. (2005) Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- Lynn, Robyn (2010) Mindfulness in social work education. *Social Work Education*, 29 (3), 289-304.
- Martinez, Noriko, I. (2014) A Place for every tool and every tool in its place: Cognitive integrative perspective for coherence on the new frontier of mind and body practice. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 302-311.
- McGarrigle, Tessa., & Walsh, Christine, A. (2011) Mindfulness, self-care, and wellness in social work: Effects of contemplative training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 30, 212-233.
- Mensinga, Jo (2011) The feeling of being a social worker: Including yoga as an embodied practice in social work education, *Social Work Education*, 30(6), 650-662.
- Mindfulness Research Guide website (2014) (<http://www.mindfulexperience.org>). 2014/09/09.
- Minor, Holly, G., Carlson, Linda, E., Mackenzie, Michael, J., Zernicke, Kristin., & Jones, Lanice. (2006) Evaluation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program for caregivers of children with chronic conditions. *Social work in Health Care*, 43(1), 91-109.
- Mishna, Faye., & Bogo, Marion. (2007) Reflective practice in contemporary social work classroom. *Journal of Social Work Education*, 43 (3), 529-541.
- Napoli, Maria., & Bonifas, Robin. (2011) From theory toward empathic self-care: Creating a mindful classroom for social work students. *Social Work Education*, 30(6), 635-649.
- Napoli, Maria., & Bonifas, Robin (2013) Becoming culturally competent: mindful engagement with American Indian clients. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 22, 198-212.
- Neff, Kristin. (2011) *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. William Morrow.
- Newsome, Sandy., Waldo, Michael, & Gruszka, Clare. Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training. *The Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 297-311.
- 日本マインドフルネス学会 (<http://mindfulness.jp.net/convention.html>) 2014/09/09.
- 岡村重夫(1983)『社会福祉原論』全国社会福祉協議会。
- Pare, David, A., Richardson, B., & Tarragona, M. (2009) Watching the train: Mindfulness and inner dialogue in therapist. In S. F. Hick (Ed.), *Mindfulness and social work* (pp. 76-91). Lyceum Books.
- Pearlman, Laurie, A., & Saakvitne, Karen. W. (1995) *Trauma and therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. W. W. Norton & Company.
- Pease, Bob, Allan June, & Briskman, Linda. (2011) *Critical social work (2<sup>nd</sup> edition)*. ReadHowYouWant.com.
- Rosenberg, Larry. (1998) *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation*. Sham-

- bhala Publications. (井上ウィマラ訳 (2001) 『呼吸による癒し：実践ヴィパッサナー瞑想』春秋社).
- 佐藤豊道 (2010) 「ソーシャルワーク研究の世界の新たな発見」北川清一・佐藤豊道編『ソーシャルワークの研究手法：実践の科学化と理論化を目指して』(pp. 1-14) 相川書房.
- Schon, Donald, A. (1983) *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Segal, Zindel, Williams, Mark, J., & Teasdale, John, D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. The Guilford Press. (越川房子監訳 (2007) 『マインドフルネス認知療法』北大路書房).
- Sheldon, Brian. (1978) Theory and practice in social work: A re-examination of a tenuous relationship. *The British Journal of Social Work*, 8(1), 1-22.
- Sherman, Edmund., & Siporin, Max. (2008) Contemplative theory and practice for social work. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 27(3), 259-274.
- Smalley, Susan, L., & Winston, Diana. (2010) *Fully present: The science, art, and practice of mindfulness*. Da Capo Press.
- Siegel, Daniel, J. (2007) *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. Norton.
- Siegel, Daniel, J. (2010) *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. Norton.
- Siegel, Daniel, J. (2012) *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. The Guilford Press.
- Strauss, Rebecca, J., & Northcut, Terry, B. (2013) Using yoga interventions to enhance clinical social work practices with young women with cancer. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 228-236.
- 隅広静子 (2010) 「クリティカル・ソーシャルワークにおける『クリティカル』概念の整理の試み：ソーシャルワーク教育に必要なクリティカル・シンキングの概念確立のために」『福井県立大学論集』第34号, 43-55.
- Teasdale, John, D., & Barnard, Philip, J. (1993) *Affect, cognition, and change: Re-modelling depressive thought*. Lawrence Erlbaum Associates.
- 滝口真 (2003) 「社会福祉学における研究とは何か」久保則夫編『社会福祉の研究入門：研究立案から論文執筆まで』(pp. 1-16) 中央法規出版.
- Temme, Leslie, J., Fenster, Judy, & Ream, Geoffrey, L. (2012) Evaluation of meditation in the treatment of chemical dependency. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 12, 264-281.
- The Guardian (<http://www.theguardian.com/sustainable-business/thich-nhat-hanh-mindfulness-google-tech>) 2014/09/09.
- Thielemann, Kara., & Cacciato, Joanne. (2014) Witness to suffering: Mindfulness and compassion fatigue among traumatic bereavement volunteers and professionals. *Social Work*, 59(1), 34-41.
- Thielemann, Kara., Cacciato, Joanne., Hill Patricia, W. (2014) Traumatic bereavement and mindfulness: A preliminary study of mental health outcomes using the ATTEND model. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 260-268.
- Thomas, Jacky, T., & Otis, Melanie, D. (2010) Intrapyschic correlates of professional quality of life: Mindfulness, empathy, and emotional separation. *Journal of Society for Social Work and Research*, 1(2), 83-98.
- Williams, Mark, J., Teasdale, John, D., Segal, Zindel, V., & Kabat-Zinn, Jon. (2007) *The mindfulness way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. The Guilford Press. (越川房子・黒澤麻美訳 (2012) 『うつのためのマインドフルネス実践：慢性的な不幸感からの解放』星和書店).
- Wong, Yuk-Lin, R. (2004) Knowing through discomfort: A mindfulness-based critical social work pedagogy. *Critical Social Work*, 5(1), Online Published.
- 山崎美貴子 (2008) 「支援活動とは何か」北川清一・久保美紀編『社会福祉の支援活動：ソーシャルワーク入門』(pp. 1-15) ミネルヴァ書房.
- Ying, Yu-Wen. (2008) Variation in personal competence and mental health between entering and graduating MSW students: The contribution of mindfulness. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 27(4), 405-422.
- Ying, Yu-Wen. (2009) Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-323.

## Mindfulness and social work :

### Implications for the establishment of a mindfulness-based social work approach in Japan

Satoshi Ikeno

School of Human Welfare Studies, Kwansei Gakuin University

This systematic literature review aims to delineate the practical and future research implications for the establishment of a mindfulness-based social work practice in Japan. For last decade, a series of empirical research studies have revealed that mindfulness is one of the effective intervention strategies for stress reduction, depression relapse prevention, addiction-related problems, offenders' rehabilitation, and posttraumatic stress reactions. The Japanese social work field, however, has paid little attention to the mindfulness movement and as a result, no social work studies have discussed the applicability of new clinical methods in this country. The intensive literature review extracted mindfulness-based social work studies (n=31) that clearly refer to social work value systems, mainly published in England and the United States. Content analysis on these studies found the following aspects of mindfulness in social work practice and research : 1) mindfulness cultivates social workers' self-awareness that should lead to the enhancement of empathic relationship with their clients, 2) mindfulness facilitates the process of reflexivity among socially oppressed people in the context of critical social work approach, and 3) the ambiguous operational definition of mindfulness becomes an obstruction to conduct any type of empirical research.

---

**Key words :** social work, social welfare, mindfulness, therapeutic relationship