

## 〔論文〕

# 「第2世代マインドフルネス」の出現と今後の展望\*

—社会正義の価値に資する「関係性」への視座を踏まえて—

池 埜 聡<sup>\*1</sup>、内 田 範 子<sup>\*2</sup>

## 1. はじめに

国内におけるマインドフルネスの社会的な認知度は、2012年を境に大きく高まった。そのきっかけは同年、医療、臨床心理、実践仏教などのパイオニア諸氏が「マインドフルネスフォーラム2012」（会長・春木豊氏）を結成し、「マインドフルネスストレス低減法（Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR）」の創始者 Jon Kabat-Zinn を招聘したことにある。その後、2013年12月の「日本マインドフルネス学会」創設、2014年5月の日本初となるマインドフルネスの世界的牽引者、Thich Nhat Hanh が主宰するプラム・ヴィレッジのサイレンス・リトリート<sup>1)</sup>開催へと続く。

この頃から、医療や心理を中心に臨床応用を目的としたマインドフルネスは、伝統的な実践仏教に根ざすマインドフルネスと交差しながら新たな癒しのメソッドとして社会の関心を集めるようになった。各種メディアは、マインドフルネスを生活全般に「安らぎ」をもたらす「万能薬」のように扱う。

欧米では、2000年代初頭からマインドフルネスは医療、心理臨床、精神保健、教育、そしてビジネスなど多領域で応用され、MBSR やマインドフルネス認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT）など構造化されたプログラムの実証研究は増加の一途をたどる。その一方で、方法論の安易さや社会的側面における負の影

響など、マインドフルネスに対する批判がこの5年ほどの間に顕在化し始めた。批判は、マインドフルネスが価値中立的な方法論として応用されることへの倫理的な懸念、個人の癒しに焦点化されることによる社会的、構造的問題の不可視化、そして白人富裕層に偏った利用実態などに向けられている（Gleig, 2019; 池埜, 2019; Wilson, 2014）。

あらゆる分野にその汎用性が広がり、脳神経科学も含めた分厚いエビデンスに支えられた臨床応用されるマインドフルネスの勢いとその価値や倫理性を問う批判が錯綜する中、アメリカを中心として新たなマインドフルネスの胎動が生まれている。それは近年のマインドフルネスへの批判を踏まえ、仏教瞑想の文脈に再帰しながら個人の癒しから人と人との「関係性」までを視野に入れた社会正義の価値に資するマインドフルネスの姿である。「革新的」とも称されるほど臨床応用に成功したマインドフルネスを第1世代とするならば、この新たな動きは「第2世代マインドフルネス」の萌芽と位置づけることができる（Horn, 2017）。

第2世代マインドフルネスの動向は、現段階において十分に国内で議論されているとは言いがたい。第2世代の現状と今後について考察することは、国内のマインドフルネスのあり方を正視し、今後の広がりや発展の軌跡を見通すための意義ある取り組みになる判断した。

キーワード：第2世代マインドフルネス、社会正義、倫理、POC

\* 本論文は、第1執筆者が研究代表者を務める科研費（基盤研究 C: 16K04226）「マインドフルネスに基づくソーシャルワーク専門職エンパワメント・プログラムの開発」の関連成果となる。

\*1 関西学院大学人間福祉学部教授

\*2 児童養護施設希望館八幡の家児童指導員

## 2. 研究目的と方法

上記の問題意識にもとづき、本稿は2015年以降、アメリカを中心に議論が始まった「第2世代マインドフルネス」の現状と今後の展望を明らかにすることを目的とする。個人のストレス低減やウェルビーイング向上を目的としたMBSRやMBCTなど臨床応用されるマインドフルネス（以下、臨床マインドフルネス）を第1世代として位置づけ、その方法や価値基盤を比較検討することで第2世代マインドフルネスの実態を把握していく。また、第2世代の参考例としてアメリカに拠点を置くNPO法人Inward Bound Mindfulness Education (iBme)が開発した青少年対象のマインドフルネス・プログラムを取り上げる。最終的には、個人から関係性、内的志向から外的志向、そして健康から社会正義など多次元のレベルにおける変容を第2世代に見だし、国内におけるマインドフルネスの将来を展望してみたい。

方法として、探索的な研究パラダイムに則り、批判的文献レビュー法 (Levy & Ellis, 2006) にもとづいて本研究目的を分析ポイントとしながら幅広い文献の論点整理を行った。文献は、書籍、学術論文、メディア記事、主要機関のウェブサイトなどを含む。また、両筆者の5年以上にわたるマインドフルネス・プログラムの指導経験、UCLA Mindful Awareness Research Center (MARC) における1年間のマインドフルネス指導者養成プログラム (Training in Mindfulness Facilitation: TMF) の修了経験、第2執筆者のiBmeプログラムの指導経験などを互いに分かち合い、その省察と文献との比較を繰り返しながら第2世代マインドフルネスの特徴を描写するように努めた。

以下、最初にアメリカにおける第1世代マインドフルネスの出現過程を振り返り、その発展経緯と近年の批判点との関連性を浮き彫りにする。次に、第1世代との比較から第2世代マインドフルネスとはどのようなものか、その固有性を抽出し、iBmeによる実践を具体例として紹介する。最後に、国内における第2世代の位置づけと今後の動向を見通してみたい。

尚、本研究の目的は、あくまでも第2世代マイ

ンドフルネスの固有性の描写にあり、筆者らは第1世代の方法や価値の重要性が損なわれるべきではないという立場にある。本稿は、多様なマインドフルネスが今後発展していくことが望ましいという筆者らの意図にもとづいていることをここに明示しておく。

## 3. 第1世代マインドフルネスの発展経緯

### 3.1. 萌芽

2000年以降のアメリカ社会におけるマインドフルネス興隆の源泉は、1976年にJack Kornfield、Joseph Goldstein、Sharon Salzberg、そしてJacqueline Schwarzらによって設立されたアメリカ初のヴィパッサナー瞑想を中心としたリトリート施設、Insight Meditation Society (IMS) にあると見ていいだろう (Gleig, 2019; 田中, 2003; Wilson, 2014)。その後1988年、Kornfieldがサンフランシスコ郊外に立ち上げたSpirit Rock Meditation Centerとともに、両瞑想センターは仏教瞑想の世俗化を進め、マインドフルネス・ブームの端緒となっていった。

IMS、Spirit Rockは、東南アジアに根ざすテラワダ（上座部）仏教の瞑想法を無我、空、縁起、解脱、涅槃といった来世志向ではなく、個人の苦悩からの解放という現世利益に見合うように世俗化を試みた (Fronsdal, 1998)。IMS創設者の4人は、タイや当時のビルマで瞑想修行に勤しんだ後に帰国した20歳代の若き指導者であった (Kornfield, 2007)。帰依すべき僧侶や寺院をもたず、彼らの大志はアメリカ社会で生きづらさを抱える人々の癒しに向けられていった。4人による手探りながらも革新的な仏教瞑想法の改訂は、次の3つの側面から読み取ることができる (Kornfield, 2007, 2011; Silberman, 2010)。

第1に共同指導法の採用を挙げることができる。一人の指導者、あるいは一つの宗派や系譜にとらわれず、複数の指導者の協力体制から瞑想法をコミュニティに提供する方式をとった。中でもSalzbergやSchwartzなど女性指導者がIMS設立当初から参画し、仏教における男性優位の指導体制を根本から見直した。いわゆるチームアプローチによって瞑想法の伝授が一般市民に対して行わ

れるようになり、そこにはアメリカの文化的価値に合致しやすいレベルで立場の違いを超えた協力関係が生まれていった。

第2に、瞑想法の多様化を指摘することができる。特定の宗派に依拠された瞑想実践にとらわれず、テーラワダ仏教の洞察瞑想（insight meditation）を軸としながら、チベット仏教に由来するゾクチェンの導入、洞察瞑想と慈悲瞑想のカップリング、さらにヨーガ・プラクティスの統合など瞑想法のグロサリー化が進められた。その結果、IMS、Spirit Rock ともにバラエティに富んだりリトリート・プログラムを提供する土壌が育つことになった。

第3として、臨床心理学との融合がある。Kornfield によって設立された Spirit Rock では、瞑想法と心理臨床というハイブリット形式のリトリート・プログラムを推進する。Kornfield は、深い瞑想に伴う自己洞察を通じて表面化した未解決の葛藤やトラウマは、瞑想法だけでは解決しないという立場を貫く（Kornfield, 1993, 2011）。あらゆる執着やとらわれを手放していくことに専念するような瞑想法は、生育歴から生じるトラウマや深い罪責感などを否認あるいは回避してしまう危険性がある。このリスクを避けるため、Kornfield は心理ケアとのハイブリット化を積極的に果たしてきた。

これら3点に見られるように、IMS、Spirit Rock は、仏教瞑想を個人の自由、解放、自己啓発、自己探求、そして自己実現といった白人系の個人主義的な価値と呼応するように世俗化することに一定の成果を挙げた（Wilson, 2014, 藤井, 2017）。このIMS、Spirit Rock による仏教瞑想の世俗化プロセスの延長上に、MBSR の開発と発展がある。実際、MBSR 創設者である Kabat-Zinn は、1979 年春に開催された IMS でのリトリートに参加し、瞑想中に得たひらめきから MBSR の基本構想を構築した（Kabat-Zinn, 2011）。ひらめきから半年後の 1979 年 9 月には、MBSR の最初の試行がマサチューセッツ大学内のクリニックで慢性疼痛患者を対象に実施されている。

現世における個人の癒しや苦悩からの解放を目指した仏教瞑想の世俗化過程は、ここにパッケージ化された介入モデルに行き着き、「マインドフ

ルネス」という名の新たな処方箋が誕生することになった。

### 3.2. エリート化による社会進出

MBSR を介入法としたランダム化治験法にもとづく精緻な実証研究は、脳スキャン研究も含めてこの 10 年で急増し、現在では年間 100 本以上の論文が報告されている。MBSR 研究は、ストレス低減、不安抑制、免疫力向上、さらには遺伝子発現に至る幅広い効果検証に及ぶ。IMS、Spirit Rock による仏教瞑想の世俗化過程は、「マインドフルネス瞑想法」「第三世代認知行動療法」などと称されるエビデンス・ベーストの方法に生まれ変わり、医療や心理領域に受け入れられていった。

エビデンスは、アメリカに根ざす価値観の一つ、「科学主義」と呼応する。科学性の裏付けは、マインドフルネスに潜在する宗教色や神秘性を拭い去り、医療からビジネス界への波及をもたらした。「企業マインドフルネス（corporate mindfulness）」と称される企業内外での就労者のストレス管理やリーダーシップ、チームワークの向上を目的とした各種マインドフルネス・プログラムの展開が始まることになる。

グーグル発のマインドフルネスにもとづいた社員教育プログラム「サーチ・インサイド・ユアセルフ（Search Inside Yourself: SIY）」は、世界に向けて企業マインドフルネスを促進させる原動力となった（Tan, 2014）。SIY は、マインドフルネスと情動知能（Emotional Intelligence: EQ）（Goleman, 1996）を連動させ、EQ の向上を通じた仕事のやりがい、リーダーシップ、創造性、自己認識力、そして人間関係力の涵養を目指すプログラムである。

注目すべきは、マインドフルネスが既存の企業組織にできるかぎりスムーズに浸透するよう巧みな戦略がとられた点である。Kucinskis (2019) はエスノグラフィ研究を通じて、最初は企業内の一部のエリート管理職を起点にマインドフルネスを広め、徐々に組織内に浸透させ、やがては企業が求める人材育成に合わせた方法に改訂していくプロセスを描写した。

例えばグーグルの場合、SIY 創始者の Chade-

Meng Tan は、元はグーグル社員であった。Tan は、当初ストレス低減の目的でマインドフルネス・プログラムを社員に提供した際、社員は見向きもしなかったという。彼は瞑想実践者で名の通っていた Mirabai Bush と連携し、技術系社員が抱く「コミュニケーション能力の不安」に着目した<sup>2)</sup>。そのニーズに応えるべく、マインドフルネス瞑想に EQ 向上を組み合わせて SIY を開発するに至った。SIY は「グーグル・オリジナル」という起業意識の高いグーグル社員の価値観とも呼応し、多くの賛同を得ることになった。このように、企業マインドフルネスは企業内の理解者、それも管理職エリートを取り込み、組織の構造を変えることなく浸透していくことになる。

シリコンバレーのトップ企業の名は、マインドフルネスのブランド化も促した。現在でも「あのグーグルも注目する～」といったキャッチフレーズでマインドフルネスが語られることが少なくない（サンガ編集部, 2015）。主要メディアは、ハリウッド女優、プロスポーツ選手、有名起業家、そして国会議員らをマインドフルネス実践者として紹介する。そしてハーバード、エール、コロンビア、スタンフォード、UCLA など主要大学におけるマインドフルネス研究機関の設置も続いていた。

ブランド化は、マインドフルネス瞑想を「クイックなストレス対処法」として商品化を促進させ、商品化はマーケティングの軌道に乗って資本主義、マテリアリズムにマインドフルネスを組み込む（飯塚, 2018; Purser, 2019）。その結果、マーケティングそのものが「マインドフルネスとは何なのか」を規定していく構造が生まれるようになったと考えられる（Kucinskis, 2019）。

#### 4. 第1世代マインドフルネスに向けられた批判

上記のプロセスを経てアメリカ社会に受け入れられたマインドフルネスは、2015年以降、批判の声にさらされるようになる。批判の内容は、1) 倫理性のあいまいさ、2) 組織構造的、社会的問題の不可視化、そして3) スピリチュアル・バイパッシングの危険性、という3点から読み解くこ

とができる。以下、それぞれの批判点について説明する。

##### 4.1. 倫理性のあいまいさ

最初の批判は、マインドフルネスに包含される「倫理性」の問題である。大谷（2018）は、臨床応用される第1世代マインドフルネスは、仏教の基本的真理である四聖諦<sup>3)</sup>の最終段階である「苦滅」に至る8つの道（八正道<sup>4)</sup>：正見・正思惟・正語・正業・正命・正精進・正念・正定）のうち、7番目の「正念」のみを「選り好み」した結果、生まれたものという見解を示す（p.31）。

八正道は3つの支則、すなわち倫理的側面である「戒 sila」（正語・正業・正命）、洞察による智慧に当たる「慧 panna」（正見、正思惟）、そして平静さを表す「定 samadhi」（正精進・正念・正定）に分類することができ、3つを合わせて「三学 tisikkha」と呼ばれる。

このことを踏まえ、大谷（2018）は以下のように続けている：

おおまかではあるが「三学」を臨床知見に当てはめると、適切な行動（戒）、落ち着き（定）、健全な思考（慧）となり、このシステムの修練と実践によって充実した生活の営みと、豊かな人間性の育成が可能となる。（八正道）のどれか一つが欠けると「三学」のバランスが崩れ、もはや機能しない。これこそが、マインドフルネスが“ディバンドリング”（選り好み：筆者挿入）されたことへの懸念である（p.31-32）。

認知制御を効果機序として医療化されたマインドフルネス瞑想は、価値中立的な処方箋として普及することになった（Leonard, 2016）。医療からビジネス、教育、さらに軍隊のトレーニングにまでマインドフルネスの適用範囲が広がり、その適用における倫理的枠組みが問われている（Brazier, 2018）。「マインドフル・スナイパー」と揶揄されるように、軍隊における敵への射撃効率を高めるためにマインドフルネスが用いられるのは、倫理的な見地から疑問が呈される（Cayoun, 2017）。倫理は、マインドフルネスのあり方を問

う根本的な問題として2010年以降に顕在化してきた。

#### 4.2. 組織構造的、社会的影響の不可視化

第2の批判は、マインドフルネスが問題を個人に帰結させ、組織構造的、さらには社会的な影響を不可視化することに加担しているという見解である。「企業マインドフルネス」を例にとると、マインドフルネスをストレス対処のための処方箋として位置づけることで、問題解決を個人に委ねてしまい、企業の構造的な問題を隠してしまうリスクが潜在していると見なす (Gelles, 2015; Purser & Loy, 2013)。マインドフルネスによって個人の生産性と満足度が高まり、企業の利益にもつながると一見すると企業と就労者のウィン・ウィンの関係の背後には、問題を個人化させ、結果的にストレスを生み出す構造を助長することになりかねない、という主旨の批判である (Kucinkas, 2019; Purser, 2018, 2019)。

企業にとどまらず、マインドフルネスはアメリカ社会に根深い差別構造をも助長しかねない点が指摘されている。マインドフルネスの浸透は、白人系ヘテロセクシュアルというマジョリティの不可視化された特権や偏在するパワーの存在、さらに格差、偏見、あるいは差別といった未解決の問題に対して見て見ぬふりをする社会構造を強化している、という批判の声である (Magee, 2016; Sherrell & Simmer-Brown, 2017)。

マインドフルネスの起点ともいえるべき IMS、Spirit Rock は、東南アジアに根ざす仏教瞑想をアメリカ社会に生きる人々の癒しや心の解放のために世俗化し、リトリート形式によるプログラムを開発、推進していった。しかし、そのまなごしは、当初はあくまでも個人に向けられたものであった。そして、白人系の個人主義、普遍主義という文化・価値観に合致した方法を発信してきたといえる (Wilson, 2014)。IMS 設立者の一人である Goldstein は、「発足から今日まで IMS コミュニティが白人中心であったことを問題視することはなかった」と述べ、「多様性に応答するためには IMS の組織文化の改編が必要である」との見解を示している (Gleig, 2019: 166)。

IMS、Spirit Rock から医療化、ブランド化、商

品化に至ったマインドフルネスは、マイノリティを遠ざけ続けてきた。マインドフルネスはトップ企業やエリート集団の価値体系に沿うように変容を重ね、ネオ・コロニアリズムともいえる白人系マジョリティにとって都合のいい言説に置き換えられていった (Gleig, 2019)。統計的にもマインドフルネス実践者の80%近くを白人系が占める現状を示す (Morone et al., 2017)。

マインドフルネスのプラクティス中、差別による苦悩を訴えるマイノリティ参加者に対して、多くの白人系指導者が「マインドフルになってすべてをあるがままに受け入れなさい」といった示唆を与えることが少なくない (Treleaven, 2018)。マインドフルネスが白人系に偏って普及し、問題を個人化することによって、そのブームがマイノリティの直面する社会的排除や差別構造の不可視化を助長しているという視点は、第2世代マインドフルネスの発現に大きく影響することになる。

#### 4.3. スピリチュアル・バイパッシングの危険性

マインドフルネスの効果が多次元のレベルから実証され、「脳の構造が変わる」とまでもはやされる中、マインドフルネスがストレスや悩みの解消をもたらす万能薬であるような誤解を生む傾向が生まれている。しかし、マインドフルネス瞑想だけではトラウマや実存的な苦悩からの解放は得られないという点が理解されないまま、瞑想に万能性を求める人が少なくない現状が危惧されている (Kornfield, 1993; Treleaven, 2018)。

「スピリチュアル・バイパッシング」とは、「スピリチュアルな考えやプラクティスを用いて未解決の情緒的問題、心的外傷、そして未処理の発達上の課題などに直面することを避ける傾向」と定義される (Welwood, 2002)。臨床マインドフルネスのプラクティスでは、想起される思考や感情にとらわれず、手放していくという認知的プロセスを訓練する。しかし、人によっては過去に生じたトラウマ記憶を手放すことに没頭してしまい、トラウマ記憶の否認や回避を強化してしまうことになりかねない。瞑想法に聖なるものや神秘性を付与することで、さらに問題の回避が促され、結果的に異なる指導者や実践の機会を探し求めてさまざま「瞑想難民」と称される人々が生まれてしま

う現状も報告されている（ナラテポー・魚川，2016）。

『今、この瞬間、マインドフルに』という瞑想指導は、その人の苦悩や痛みを軽んじることになりかねない。これはトラウマに配慮したマインドフルネス瞑想のあり方を発信する David Treleaven の言葉である（Treleaven, 2017: 26）。彼は、マインドフルネス指導者の多くがエリート主義にもとづく見せかけの親切心によってトラウマの問題を過小評価していると批判する。Treleaven はまた、マインドフルネス指導者の中にはトラウマに対する専門的知識をもたず、瞑想法のガイドラインに固執することで、スピリチュアル・バイパッシングを強化している現実気づいていない人も多数存在していると指摘する。

以上、第1世代マインドフルネスは、1970年代に設立された IMS、Spirit Rock などの先駆的な瞑想センターによって世俗化された仏教瞑想法を端緒に、医療化、ブランド化、商品化を経て資本主義に組み込まれ、白人系の価値観に沿った個人の癒しと解放のためのメソッドとして普及していったことわかる。そして、問題を個人のとらえ方に帰結させることで組織的、社会的問題を不可視化し、白人系マジョリティの都合のいいようにマインドフルネスが適用されるという「倫理のゆらぎ」を生み出した。また、第1世代マインドフルネスは「家族葛藤に由来する苦悩やトラウマも、個人のとらえ方を変えることで解消できる」といった誤解も生じさせ、「万能薬」という神話性さえ抱え込んでしまったといえる。

## 5. 第2世代マインドフルネスの萌芽

第2世代マインドフルネスとは、「社会正義の価値と倫理に根ざし、今、この瞬間の澄みわたる気づきと慈しみ（コンパッション）の涵養を通じて体現されるインタビューの心性から社会的弱者の包摂に向けたアクションを生み出す営み」と表すことができる。

この新たなマインドフルネスのあり方は、2015年以降の第1世代マインドフルネスへの批判やマインドフルネスの再構築を論じた文献・資料の精

査と両執筆者による実践経験との間を相互往復する中で抽出された。

そして、この相互往復は「倫理性」「関係性」そして「社会変容」という3つの側面に焦点を当てることで第1世代と第2世代の相違点を明らかにできることを示した。第2世代の出現過程には、世俗化される以前の仏教瞑想に込められたマインドフルネスの本質的意味に回帰し、現代社会が抱える孤立や排除に向き合うための探求の軌跡が刻まれている。

### 5.1. 「倫理性」の再獲得

テラワダ仏教の僧侶であり仏教研究者でもある Analayo は、テラワダ仏教の根本指針であるパーリ経典に記されたマインドフルネスの語源「サティ *sati*」に再帰し、第1世代が見落とした倫理性の再獲得をマインドフルネスに求める（Analayo, 2003, 2018）。Analayo は、マインドフルネス瞑想の起源ともいえる仏教瞑想法のいわばマニュアルとされる「念処経（Satipatthana Sutta）」を検証し、念処経では *sati* を正念（*samma sati* : right mindfulness）と邪念（*muccha sati* : wrong mindfulness）に区別している点を重視する。そして、その違いに言及しないままマインドフルネスが語られていることに懸念を表す。正念とは、「誤った考え、誤った語り、誤った振る舞い、そして誤った暮らし方を克服しようとしていたり、それらを正そうとするときに生まれる気づき」と定義される（Analayo, 2003 : 50）。

臨床マインドフルネスでは、呼吸などに注意を向け、移ろいゆく思考、感情、感覚などをありのまま感受し、習慣的な反応をしないで、ただ意識を向け、気づき、また呼吸に意識を戻していくように人々を導く。このような注意制御にとどまらず、自動的に心に訪れる思考や感情、あるいは記憶が健全なものかあるいは不健全なものかを探求していく「倫理的要素」が加わり、その探求を「忘れない」「思い出す」ところに *sati* の本質的な意味が見いだされる（Analayo, 2013 ; Bodhi, 2011 ; 藤田, 2014）。

さらに念処経において、*sati* は「誠実でバランスの取れた見方（*diligent*）」と「明晰な理解（*clear knowing*）」という心の状態と合わさること

で初めてその機能が作動し、そこには「正知」とよばれる観察されたことへの「知的な処理プロセス」が内在する (Analayo, 2003, 井上・大谷, 2018)。決して「今、この瞬間へのあるがままの気づき」という認知機能だけで *sati* を語ることはできない。これら *sati* の本質的な意味と機能を踏まえ、Analayo (2018) はマインドフルネスとはまわりの人々、そして自分自身に対して賢明で慈愛に彩られたケアのエトスを導くような倫理によって導かれなければならないと主張する。

*sati* に備わる倫理性は、マインドフルネスが商品化を通して資本主義、新自由主義の補完道具に陥らないためのゲートキーパーとなり得る。倫理的枠組みは、思考や感情をただ手放すのではなく、その内容への「思惟」を通じて自分の置かれた立場やまわりの状況を冷静に見つめ、自分のあるべき姿の確信と、とるべき行動の創出を可能にする。このように、第2世代は倫理性に導かれた思惟を大切に、自己の内省や洞察を深めるところにマインドフルネスの意味を見いだそうとしている。

## 5.2. 「関係性」への再帰

第2世代マインドフルネスは、社会的に孤立し苦悩の内にある人々との「関係性」を包含し、社会正義の価値に資するアクションのあり方まで概念的枠組みに位置づける。第2世代における「関係性」へのまなざしは、マインドフルネスが白人系マジョリティの個人主義の価値と呼応し、個人の内的な癒しや解放のみを目指そうとしたことに対する問題意識から生まれた。

パリー語の仏教経典研究に造詣が深く、仏教心理学会会長でもある井上ウィマラ氏は、マインドフルネスとは元来、個人レベルの瞑想法に落とし込められるものではないと指摘する (井上, 2013)。井上氏は、念処経 (Satipatthana Sutta) における「念処」 (*satipatthana*) とは、*sati* と *upathana* が合成された言葉であるという解釈を示す (井上・大谷, 2018: 62)。そして、*upathana* とは「近くに (*upa*) に立つ (*thana*)」、すなわち「ケア」という意味を表しており、マインドフルネスには根源的に「世話をする」あるいは「ケア」という文脈のなかで真意が創出されると井上

氏は述べる (池埜, 2019)。

また、念処経の「折り返し句 (*refrain*)」において、瞑想のモードは自分の内的なものだけではなく、外的なもの、そして内的・外的が互いに交差する部分へも向けられるように示唆されている (Analayo, 2003; 井上, 2013; スマナサーラ, 2016)。つまり *sati* とは、自分の思考や感情への気づきだけではなく、他者、そして他者との関係性への気づき、つまり内向・外向の両側面が備わっていると見なすことができる。

例えば、念処経の文脈において呼吸瞑想に取り組む場合、自分の呼吸、他者の呼吸、自他の呼吸が気づきの対象となり、無常や無我の感性を耕していく。井上氏は、この3つの視点を「主観的、客観的、間主観的」と表現する (井上・大谷, 2018)。*sati* の本来的な意味にもとづくと、マインドフルネスとは個人の内的な気づきにとどまらず、人間関係への気づきとケアの心性に結びつく心身の営みであることがわかる。

実践上の見地からマインドフルネスに「関係性」へのまなざしを求める有色系マイノリティ (*people of color: POC*) の声は、第2世代の構築に大きく貢献した (King, 2018; Magee, 2016; Yang, 2018)。POC のマインドフルネス実践者や指導者は、マインドフルネス・プログラムでは偏見や差別に伴う痛みや苦悩は「個人のとらえ方の問題」としてラベル化され、矮小化されてしまうことが少なくないと述べる。

「人種などの概念に固執することは仏教の教えにそぐわないことだ。こんな目に遭うために参加したのではない」。これは *Spirit Rock* でのリトリート中、一人の POC が人種差別を受けてきた苦悩を吐露した際、他の白人系の参加者が放った言葉である (King, 2017)<sup>5</sup>。この場にいた POC のためのマインドフルネスを推進する Ruth King は、差別や偏見など社会構造に由来する苦悩の表出は、多くの白人系の参加者を防衛的させると述べる (King, 2018)。そして、これら白人系の一部にとって社会問題とマインドフルネスは相容れるものではなく、そのような話を持ち出すことは「ルール違反」と見なしてしまうのだという。

しかし、差別という人と人との「関係性」によって生み出された深い痛みからの回復は、人間関

係によってしか成し得ない (van der Kolk, 2017)。許しと慈愛に満ちた指導者との関係、そして同じ痛みを通じて信頼が深化していく同胞とのつながり、すなわち「サンガ」の形成をマインドフルネスの核に位置づけないかぎり、POCの苦悩に寄り添うことはできない。POCのみならず、「瞑想難民」に象徴される深い家族葛藤やトラウマをかかえる人々にとっても、マインドフルネスに関係性の回復という視点が備わらないかぎり、問題の否認や先送りが生じてしまう。第2世代は、このような第1世代では曖昧にされていた関係性におけるマインドフルネスのあり方を模索する中で萌芽してきたと思われる。

### 5.3. 「社会変容」へのまなざし

社会的弱者の包摂を視野に入れた「社会変容」に資する第2世代マインドフルネスの模索は、先述のPOCからの問題提起に加え、社会参画仏教 (Socially-Engaged Buddhism)<sup>6)</sup>の推進者によっても続けられている。その一人、テラワダ仏教僧侶で仏教研究者でもある Bhikkhu Bodhi は、マインドフルネスを社会変容に資するものに発展させることは、初期仏教の理念においても、また深刻な社会的排除や孤立を生み出す現代社会に一石を投じるためにも重要な課題であると述べる

(Bodhi, 2016)。彼は、「仏教徒グローバル救援機関 (Buddhist Global Relief)」の創設者として、世界の貧困問題に対する救援活動を展開している。

Bodhi は、「社会変容」の価値と方法をマインドフルネスの概念に組み入れようとする。その試みは、1970年代以降のアメリカを中心としたマインドフルネスの変容過程を精査してまとめられた4類型の中に表わされている (Forbes, 2017)。4類型とは、1) 「伝統的 (classical) マインドフルネス」：テラワダ仏教に伝わる伝統的な瞑想法、2) 「世俗化による治療的 (secular therapeutic) マインドフルネス」：MBSR や MBCT など医療や心理領域で用いられるマインドフルネス、3) 「世俗化による手段的 (secular instrumental) マインドフルネス」：企業や教育現場で応用されるマインドフルネス、そして4) 「社会変容 (socially transformative) マインドフルネス」：社会的弱者の擁護を視野に入れたマインドフルネス、として表される。

図1は、横軸にマインドフルネスの指向性 (内向：自己の内的変容⇔外向：他者との関係性の変容)、縦軸には対象 (個人⇔集団) という2つの軸を交差した座標軸を作成し、上記4類型を布置することで第1世代から代2世代への変遷過程を可視化したものである。

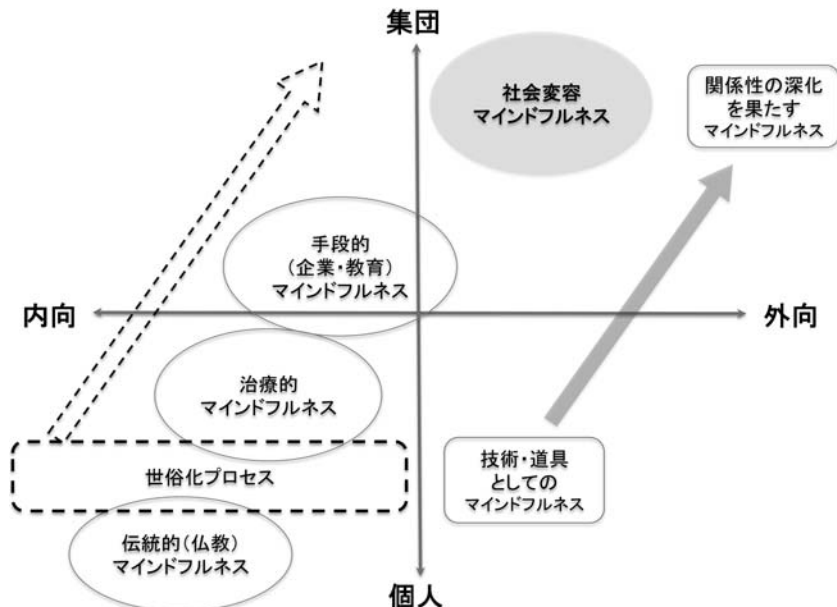


図1 B. Bodhi によるマインドフルネスの4類型と変遷過程 (筆者らによる作成)



Bodhi は、4 番目の「社会変容マインドフルネス」を構築するためには、第 1 世代マインドフルネスだけでは不十分であり、他者の苦しみを癒す具体的なアクションに通じる「良心に満ちた慈しみ (conscientious compassion)」との統合が不可欠であると述べる (Bodhi, 2011, 2015)。彼は、個人化、道具化された第 1 世代には社会正義の価値体系が抜け落ち、初期仏教が説く社会調和の理念からかけ離れていることに警鐘を鳴らす (Bodhi, 2015)。

「マインドフルネスは社会変革のためのものではない」。社会参画仏教の立場からマイノリティ・エンパワメントのためのマインドフルネスを模索している Edwin Ng は、社会変容を話題にすると白人系のマインドフルネス推進者の多くは必ずこう述べるという (Ng, 2016)。「社会変容」の言説は「白人系に潜在する脆弱さ (White Fragility)<sup>7)</sup>」を刺激し、受容しようとする白人系の実践者や指導者は少ない (Ng & Purser, 2015)。また、心理治療のパラダイムでマインドフルネスを実践者とする者にとって、「社会変容」はマインドフルネスに政治性を加えるように感じられ、違和感を抱くかもしれない。

しかし、これまで見てきたように個人から集団、内的な気づきから関係性への気づきへとマインドフルネスの射程を広げていく中で、社会構造上の差別や不平等への洞察が涵養されていくことはむしろ自然なことであろう (Bodhi, 2016)。その中から発露される社会正義の価値をマインドフルネスの概念的枠組みに包含していこうとする第 2 世代は、*sati* の意味体系と倫理基盤に照らし合わせても不合理とは言えず、無視することのできない探求になると考える。

## 6. 第 2 世代マインドフルネスの実際 ——iBme の挑戦

2010 年以降、IMS や Spirit Rock も第 2 世代を意識し、POC や LGBTQA+ のためのリトリートやマイノリティのステータスにある指導者養成を積極的に推進するようになった。POC、LGBTQA+ など社会的に抑圧された人々が参加しやすく、固有の苦悩からの解放と具体的なアクションの創

出を目的としたマインドフルネス・プログラムを先駆的に創設した機関として、カリフォルニア州オークランドに拠点を置く East Bay Meditation Center やワシントン DC の Insight Meditation Center of Washington (IMCW) などを挙げることができる。それぞれ、MBSR のような通所型と数日単位の集中的なりトリート型など多様な形式のプログラムを開発している。

ここでは、第 2 執筆者が 2 年にわたって参加した Inward Bound Mindfulness Education (iBme) による青少年向けのリトリート・プログラムに焦点を当て、第 2 世代マインドフルネスの姿を概観してみたい。

### 6.1. iBme の概要

iBme は NPO 法人として 2010 年、アメリカ・ワシントン DC で設立された。今日まで 10 年にわたってアメリカ全土、カナダ、イギリスでティーンエイジャー (以下、ティーン) に向けたマインドフルネスのリトリートを展開してきた (iBme, 2020)。近年では年間 12 の地域、総勢 400 名以上のティーンが、主に夏休みや冬休みを利用して iBme のプログラムに参加している。参加の動機は親や学校の先生からの勧めが多いものの、中には自ら瞑想に興味を持ち参加するティーンもいる。また、スクール・ソーシャルワーカーなどによる地域へのアウトリーチを通じて、低所得者層のコミュニティからティーンをリクルートすることもある。

第 2 執筆者は 2018 年及び 2019 年、2 年にわたって南カリフォルニアで開催された iBme によるティーン・リトリートにメンター<sup>8)</sup>として参加し、リトリートがもたらすティーンの変容を目の当たりにしてきた。リトリート中、ティーンたちは、真正さ、受容、コンパッション (慈しみ)、優しさに抱擁された環境のもとで学校、家庭、社会生活の中で感じている、あるいは無意識に受け流している社会的な圧力、ストレス、そしてトラウマの存在に気づきを深めていく。そして、ありのままの自己を受け入れる心地よさをコミュニティの中で体感しながら、心を解放していくのである。2019 年の参加者のうち、約 3 分の 1 は 2018 年からのリピーターであった。一週間ほどの

iBme リトリートの経験がティーンたちの人生に何らかの影響を及ぼし、その後も彼らの拠り所の一つとなっていることがうかがえた。

## 6.2. iBme による仏教瞑想の再文脈化

ティーン向けリトリートの発祥は、IMS である。最初のリトリートは1989年に開催された。iBme の創始者で、現在ディレクターを務める Jessica Morey は、14歳で初めてIMSのティーン・リトリートに参加し、以来アメリカ国内やアジア諸国でのマインドフルネスの実践を通じて自己に向き合ってきた。同時に、マインドフルネスをベースにしたティーン教育の重要性を自身の経験から実感し、リトリート・システムの世俗化とコミュニティ構築を目的として2010年7月、iBme をNPO法人化した(iBme, 2020)。

iBme においても、仏教瞑想法の世俗化や再文脈化を通じてプログラムが開発された。iBme では、仏教用語や合掌などの仏教的ジェスチャーは意図的に排除する。しかし、リトリートの端々には伝統的な仏教実践のエッセンスが盛り込まれ、その価値は確実に受け継がれている。この継承を示す2つの側面を紹介したい。

一つは、リトリート中は、毎日「法話 (Dharma Talk)」ならぬ「智慧の話 (Wisdom Talk)」と呼ばれる講話の時間が設けられている点である。講話の多くには、マインドフルネス実践に対する抵抗や疑念への寄り添いや、指導者自らが過去に経験した苦しみ、そこから学んだ気づきなどが盛り込まれる。そして、彼らの語りから得た共感、勇氣、そしてひらめきがティーンにとって実践継続の糧となる。

もう一つは、リトリートに参加するティーンは、仏教用語で五戒 (不殺生戒、不偷盜戒、不邪淫戒、不妄語戒、不飲酒戒から成る、仏教在家信者が守るべき基本的な五つの戒) を受けることにある。リトリート初日と最終日に世俗化された五戒の唱和が行われる。内容はティーンに分かりやすいシンプルなもの、上から強制されるのではなく、自らの意志で実践しようと思えるような表現が使われている。また、リトリート最終日のクロージング・セレモニーでは、仏教の三帰依 (仏・法・僧を拠り所にする) の教えが紹介

される。ここでは、ブッダ、仏法、サンガなどの仏教用語を世俗化し、内的調和 (Inner goodness)、智慧、コミュニティへと言葉の差し替えが行われている。

## 6.3. iBme リトリートの概要

iBme リトリートは通常5泊6日で、1日のスケジュールは沈黙の時間と沈黙が解かれる時間が交互に組み合った構成をとる。1日計4時間から6時間に及ぶ沈黙の時間帯には、集中瞑想、歩行瞑想、慈悲瞑想、そして太極拳やヨガなどのボディーワークが盛り込まれる。それらを通して、ティーンたちはありのままの自己に気づく力を培う。また、沈黙が解かれる時間帯には、スポーツ、アート、音楽、ディスカッションなどのワークショップが開催されたり、ティーンが自由に遊んだり、友達を作ったりできる時間が設けられている。

さらに、6名から7名のティーンと2名から3名の大人で構成される小グループの分かち合いが1日に2回開催される。この分かち合いでは「関係性におけるマインドフルネス (Relational Mindfulness: RM)<sup>9)</sup>」のプラクティスが繰り返し広げられる。iBme はRMを重視する。その理由は、リトリート中の生活と日常生活の親和性を高め、連続性を保つことにある。リトリートで養われた「今、ここ」に心を寄せる態度やいたわりと優しさに彩られた人とのつながり感を日常の人間関係に体現させていくため、RMのプラクティスはティーンの大きな支えとなっていく。

リトリート最終日の前夜には、コミュニティ・シェアと呼ばれる発表会やダンスパーティーが開催される。ここでティーンたちは、酒やドラッグ、スマートフォンの力を借りず、何者にもならうとせず、ただありのままの自分を表現し合う時間の豊かさを体験する。自己に向き合う沈黙の実践と、他者と心を込めてかかわる関係性の実践を住来することが、ティーンたちに気づきと変容をもたらす要因となっている。

## 6.4. iBme リトリートの指導体制

リトリートの指導者 (現場ではティーチャーと呼ばれる) は、通常1回のリトリートにつき3か

ら4名、年齢は30から40代の若手指導者が抜擢される。彼らの多くはMoreyと同様、10代から20代で瞑想実践に出会い、皆10年以上の瞑想経験を持つ。それぞれ教育や福祉、医療などの現場で働きながら、所属するコミュニティや瞑想センターなどで瞑想実践やリトリートの指導に従事している。Salzberg、Goldstein、Kornfieldらから直接指導を受けた者も多い。

ティーン・リトリートの指導者になるためには、計100日以上サイレント・リトリートの経験が求められる。そのうち最低一度は28日間連続のリトリートを経験していることが条件となる。また、2年以上の瞑想指導経験と2人以上のシニア指導者からの推薦が必須とされる（Galla, 2016）。

第2執筆者が参加した南カリフォルニアでのリトリートは、両年ともにティーン約40名、iBmeから派遣されたティーチャー4名、リトリート・マネージャー1名、メンター約10名で構成されていた。原則として、大人1人に対して2名から3名のティーンとの割合が保たれている。

メンターの中には、メンタルヘルス・コーディネーターと呼ばれるスタッフが1名含まれ、通常心理カウンセラーや精神保健ソーシャルワーカーが抜擢される。リトリート中にティーンがトラウマ反応や精神的な不安定さを経験した際、専門的なサポートを提供できるようにするためである。

指導スタッフはリトリート前日から会場入りし、丸一日かけて大人だけのスタッフ・トレーニングを受ける。トレーニングの目的は、まず大人側が自己知覚を深め、信頼に満ちたグループ、サンガに抱擁される経験を共にすることにある。そして、自分がその場に「在ること」の価値を深く感受していく。ティーンと同様、沈黙とRMの実践を住来することによって、自己理解とスタッフ同士の絆を深め、翌日からティーンを包摂していく「器（container）作り」が行われる。

小グループや寄宿舎でティーンと密接に関わることが多いメンターには、ティーンとの共感的な関わりによって無意識のうちに「インナー・ティーン」（内在化された10代の頃の自己像）が表出され、メンター自身の過去の痛みや苦悩を再体験することもある。「インナー・ティーン」は、参

加しているティーンへの逆転移反応を引き起こす要因にもなり得る。そのため、メンターの支えを指導者の一人が担当し、リトリート中の燃え尽き防止や共感疲労の軽減を果たすシステムが備わっている。

リトリート中、大人側はティーンに何かをさせたり、教えたりする存在ではない。大人のスタッフは、ティーンと共に在り、互いに包摂し合う存在であることを再認識していく。そして、自己の在り方そのものがティーンのロールモデルとなっていくことに幾度となく気づかされる。つまり、ティーン・リトリートは大人側にとっても自己への気づきや変容を体験できる機会となる。この喜びを実践仲間やティーンと共有できることに魅了された大人たちが、毎年ボランティアでリトリートに戻るようになり、現在iBmeには100名を超えるスタッフ・コミュニティが形成されるに至っている。

## 6.5. iBme の価値体系

iBmeの核となる価値は、公平さ、多様性、正義である。どんな立場や環境に置かれたティーンにも平等に参加資格が与えられ、参加しやすい条件を整えようとしている。リトリートの運営費のみならず、ティーンに参加費の大半が寄付によって賄われ、経済的な困窮状態にある家庭からも参加できるように配慮されている。2017年のiBme年次報告書によると、参加費の一部、あるいは全額を奨学金によって補償されたティーンは、全体の57%に及ぶ（iBme, 2017）。これは、「白人富裕層がアクセスしやすいマインドフルネス」という批判に応答した取り組みといえる。

また、参加ティーン約半数がPOCであることも特徴として挙げられる。iBmeでは、2019年夏より有色系マイノリティのティーン（Teen of Color）のリトリートが開催されている（iBme, 2020）。多様性の尊重は指導者やメンターにも反映され、このリトリートでは大人全員がPOCで構成されるように意図的なメンバー選択も行われている。

ジェンダーについても、ティーンの中で自らLGBTQIA+であると認識する参加者が32%を占め、大人の中にも必ず数名のLGBTQIA+が含ま

れるように配慮されている (iBme, 2017)。iBme はマインドフルネスの実践が潜在的な差別や暴力性への気づきを耕し、痛みを抱える自分自身、他者、そして社会全体へのコンパッションを涵養できるように発展を続けている。

以上、iBme によるプログラムは低所得家庭、POC、そして LGBTQA+ など社会的に弱き立場に置かれている青少年を積極的に包摂し、指導者の一部もその固有の痛みを共有できるマイノリティから構成されている。プログラムは明確な倫理的枠組みを背景に、今、この瞬間に心身を置き、安らぎの中で他者とのオープンなかかわりが涵養されていくように工夫されている。親愛に満ちたサンガともいえる絆は、RM のプラクティスを土台に深化していく。そのつながりの中でティーンたちは孤立せず、癒やされ、安心の中で人生観を育て、社会において取るべき行動を探求していくことができる。

上記の iBme の紹介には第2執筆者の主観的な振り返りが含まれており、内容を一般化することはできない。しかし、iBme には倫理性、関係性、そして社会変容の視点が散りばめられ、第2世代の姿を垣間見るといった目的は果たせたと判断する。iBme は個人化された癒しではなく、インタービーイングの心性を具現化するマインドフルネスのあり方を指し示している。

## 7. 今後の課題

Nilsson & Kazemi (2016) は、包括的な文献レビューを通じて、これまで33のマインドフルネスの定義が報告されていることを突き止めた。第2世代を見通すにあたり、マインドフルネスという言葉に多様な概念が詰め込まれようとしている現状がある。その結果、マインドフルネスの概念的枠組みが曖昧となり、その実態が見えにくくなる危うさは否定できない (飯塚, 2018)。むしろマインドフルネスという言葉を使わず、「瞑想を用いた〜(contemplative〜)」といった傘を広げ、第1世代から第2世代の取り組みを整理していく方が方法論上の特質を明確にすることができるかもしれない。

しかし、仏教瞑想法やその背景にある倫理性や価値体系が現代社会に受け入れられるためには「マインドフルネス」という枠組みが必要であった。我々はマインドフルネスによって、個人から社会に広がる多様な問題を解決に導く新たな視座と方法を得ることができた。「マインドフルネス」は、今や *sati* の訳語を超え、生き方、ウェルビーイングの意味、そして社会正義のあり方を問うエネルギーに満ち溢れた「器」としてのメタファーを包含しつつある。この器に柵を作り分けしていくことは、新たな苦悩を脇に追いやってしまうことになりかねない。第2世代の出現とともに、もうしばらくはマインドフルネスの概念的拡張を見守り、その方法と価値の変遷過程を丁寧に読み解いていく作業が必要になると考える。

国内では今後、第2世代マインドフルネスにかかわる議論や実践報告の活性化が期待される。一方、深遠な禅文化に根ざした日本において、独自のマインドフルネスの姿がすでに各地で進行している可能性にも心を留めたい。地域伝来の儀式や行事には、第2世代マインドフルネスに匹敵する癒しとサンガが生まれていることも考えられる。社会参画仏教の立場から、社会変容の価値に資する実践に従事する僧侶やコミュニティ・リーダーも国内に多数存在する。地域・民族固有の智慧に目を向け、アメリカで萌芽した新たなマインドフルネスと比較検討しながら、国内で醸成されたマインドフルネスの智慧をあぶり出していく取り組みが求められる。

アメリカで萌芽した第2世代マインドフルネスを国内で展開していく道筋も模索したい。医療や心理臨床で推進されるマインドフルネスを第2世代の枠組みから再照射し、実践方法の改訂や開発の可能性を探っていくことも可能であろう。倫理性の明確化、公平な参加、スピリチュアル・バイパッシングの抑止、そしてホリスティックな人間観の位置づけなどを軸として現行のマインドフルネス・プログラムを評価し、応用、発展させていく取り組みである。

また、マインドフルネスの指導者養成は喫緊の課題となる。国際マインドフルネス指導者協会 (International Mindfulness Teachers Association: IMTA) は、第2世代の指導者を強く意識したア

クレディテーション・モデルを提示している (IMTA, 2020)。筆者らが修了した UCLA MARC による TMF は、IMTA の指導者養成モデルのさきがけとなる社会正義の価値をベースとしたマインドフルネス指導者のあり方を問うものであった。今後、IMTA に認証される指導者養成プログラムが国内に発足し、マインドフルネスのあり方に関する豊かな議論が展開されることを期待する<sup>10)</sup>。

#### 注

- 1) サイレント・リトリートとは、日常から離れ、1日から数ヶ月単位で瞑想を中心に生活を営むプログラムを意味する。
- 2) Kucinskas (2019) によれば、Mirabai Bush はグーグルでの新たなプログラム立ち上げに際して、EQ の開発者である Daniel Goleman をグーグル社の講演会に招聘している。
- 3) 四聖諦とは仏教の普遍的な教えであり、苦諦 (この世の一切は苦である)、集諦 (苦の原因は執着や渴望などの煩惱にある)、滅諦 (無常を感受し、執着を断つことで苦が滅す)、道諦 (八正道による悟り) という 4 つの真理から成る。
- 4) 仏教における涅槃に至る 8 つの実践を表したもの。
- 5) 弁護士の立場からマイノリティへのマインドフルネスの普及を模索するアフリカ系女性、Ronda Magee は、TMF 講師として招かれた際、次のように語っている：「サイレント・リトリートに参加した際、これまでよく言われてきたのは『リトリートでアフリカ系の人に会うのは初めてです』という声です。悪意がないのはわかっていますが、それでもこういう発言にはうんざりします。まるで私はこの場にいるべきではないのか、と。すべての人に平等に開かれたマインドフルネスの場であっても、人種の壁は決して低くはないのです」。
- 6) 仏教の立場から社会問題に対して積極的に発言、行動を起こす仏教のあり方を表す。ベトナム反戦運動や平和活動を世界規模で従事しているベトナム僧侶 Thich Nhat Hanh は、社会参画仏教のあり方を示した代表的な指導者である。
- 7) White Fragility とは「(北米の白人系は)ほんの些細な人種にまつわるストレスでも耐え難いものとなり、防衛的な心理的作用を引き起こしてしまう状態」と定義される (DiAngelo, 2018)。この概念は、白人中心のコミュニティへの肯定感、マジョリティとしての平穏さ、人種意識の未成熟さなどの影響により、社会における白人の優位性に向き

合うためのスタミナが白人層に欠落していることを表す。

- 8) メンターとは、ティーチャーとティーンとの間に位置し、ティーンとより近くかわりながらティーンの変化を確認し、ティーチャーと連携しながらリトリートの進展をサポートしていく役割を担う。
- 9) 関係性マインドフルネスとは、人とのかわりそのものを「今、この瞬間」への気づきの対象に据えていく瞑想法で、注意が逸れてもまた人とのかわりに優しく心に戻していくようにトレーニングされる。このマインドフルネスは、このリトリートで重点的に推進され、積極的な相手の受容と感謝の気持ちを涵養していくことができる。
- 10) 国内ではマインドフルネス指導者養成の道筋が見えず、たった数回の研修で認定資格を出す NPO 法人や企業も散見される。瞑想法の危険性などが考慮されない指導者養成は、マインドフルネスの発展を阻みかねない。MBSR、MBCT、IMTA など明確な資格制度に則った指導者養成の道が国内に広がるのが求められる。

#### 参考文献

- Analayo. (2003). *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Windhouse Publications.
- Analayo. (2018). *Perspectives on Satipatthana*. Windhouse Publications.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 19-39.
- Bodhi, B. (2015). Transformation of mindfulness. In R. E. Purser, D. Forbes & A. Burke (Eds.), *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement* (pp.3-14). Springer.
- Bodhi, B. (2016). *The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Wisdom.
- Brazier, D. (2018). Mindfulness as ethical foundation. In S. Stanley, R. E. Purser & N. N. Singh (Eds.), *Handbook of Ethical Foundation of Mindfulness* (pp.51-66). Springer.
- Cayoun, B. A. (2017). The purpose, mechanisms, and benefits of cultivating ethics in Mindfulness-Integrated Cognitive Behavior Therapy. In L. M. Monteiro, J. F. Compson & J. Musten (Eds.), *Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Intervention* (pp.163-192). Springer.

- DiAngelo, R. (2018). *White Fragility: Why It's So Hard for White People to Talk About Racism*. Beacon Press.
- Forbes, D. (2017). Critical integral education: School counseling. In O. Gunnlaugson, C. Scott, H. Bai, & E. W. Sarath (Eds.), *The Intersubjective Turn: Theoretical Approaches to Contemplative Learning and Inquiry Across Disciplines* (pp.37-58). Sunny Press.
- Fronsdal, G. (1998). Insight meditation in the United States: Life, liberty, and the pursuit of happiness. In C. S. Prebish & K. K. Tanaka (Eds.), *The Face of Buddhism in America* (pp.163-181). University of California Press.
- 藤井修平 (2017). 「マインドフルネスの由来と展開: 現代における仏教と心理学の結びつきの例として」『中央学術研究所紀要』46, 61-81.
- 藤田一照 (2014). 「『日本のマインドフルネス』へ向かって」『人間福祉学研究』7(1), 13-27.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204-217.
- Gelles, D. (2015). *Mindful Work: How Meditation is Changing Business from the Inside Out*. Houghton Mifflin Harcourt (岩下慶一訳 (2015) 『マインドフルネス・ワーク: 瞑想の脳科学があなたの働き方を変える』NHK 出版).
- Gleig, A. (2019). *American Dharma: Buddhism Beyond Modernity*. Yale University Press.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Be Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing PLC.
- Horn, V. (2017). The Second Generation of Mindfulness. (<https://medium.com/@meditateio/the-second-generation-of-mindfulness-e669318c03fc>).
- 飯塚まり (2018). 「象とは何だったのか」飯塚まり編著『進化するマインドフルネス: ウェルビーイングへと続く道 (pp.219-253)』創元社.
- 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: “Bare Attention” からの脱却と社会正義の発露に向けて」『人間福祉学研究』12-1, 103-127.
- 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』11(1), 55-69.
- 井上ウイマラ (2013). 「Satipatthana Sutta における『内・外』について」『パリー学仏教文化学』27, 1-19.
- 井上ウイマラ・大谷彰 (2018). 『マインドフルネスと催眠: 瞑想と心理療法が補完しあう可能性』サンガ.
- iBme (2017). Inward Bound Mindfulness Education: 2017 Annual Report ([https://ibme.com/wp-content/uploads/2018/07/iBme-Annual-Report-2017.final\\_.pdf](https://ibme.com/wp-content/uploads/2018/07/iBme-Annual-Report-2017.final_.pdf)).
- iBme (2020). <https://ibme.com> (2020/1/15).
- IMTA (2020). <https://www.imta.org> (2020/1/15).
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflection on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.
- King, R. (2018). *Mindful of Race: Transforming Racism from Inside Out*. Sounds True.
- Kornfield, J. (1993). *A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spirituality*. Bantam New Age Books.
- Kornfield, J. (2007). This fantastic, unfolding experiment. *Buddhadharma*, Summer, 2007. (<https://www.spiritrock.org/document.doc?id=7>).
- Kornfield, J. (2011). *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*. Shambhala.
- Kucinskis, J. (2019). *The Mindful Elite: Mobilizing from the Inside Out*. Oxford University Press.
- Leonard, M. (2016). Mindfulness meditation and social change: From therapy to wisdom and ethics. *Journal of Oriental Studies*. 『東洋学術研究』26, 32-35.
- Levy, Y., & Ellis, T. J. (2006). A systems approach to conduct an effective literature review in support of information systems research. *Informing Science. The International Journal of an Emerging Transdiscipline*, 9, 181-213.
- Magee, R. V. (2016). Community-engaged mindfulness and social justice: An inquiry and call to action. In P. E. Purser, D. Forbes & A. Buke (Eds.), *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement* (pp.425-439). Springer.
- Morone, N E, Moore, C. G. & Greco, C. M. (2017). Characteristics of adults who used mindfulness meditation: United States, 2012. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 545-550.
- プラユキ・ナラテポー・魚川祐司 (2016). 『悟らなくて、いいじゃないか: 普通の人のための仏教・瞑想入門』幻冬舎新書.
- Ng, E. (2016). The critique of mindfulness and the mindfulness of critique: Paying attention to the politics of ourselves with Foucault's analytic of governmentality.

- In n P. E. Purser, D. Forbes & A. Buke (Eds.), *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement* (pp.135-152). Springer, Cham.
- Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). From Buddhist sati to Western mindfulness practice: A contextual analysis. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 35 (1-2), 7-23.
- 大谷彰 (2018). 「マインドフルネスの進化と真価：臨床パラダイムの知見から」 飯塚まり (編著) 『進化するマインドフルネス：ウェルビーイングへと続く道 (pp.23-29)』 創元社.
- Purser, R. E. (2018). Critical perspectives on corporate mindfulness. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 15(2), 105-108.
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Repeater.
- Purser, R. E., & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. *Huffington Post*, 1(7), 13.
- Purser, R., & Ng, E. (2015). Corporate mindfulness is bullsh\*t: Zen or no Zen, you're working harder and being paid less. [https://www.salon.com/2015/09/27/corporate\\_mindfulness\\_is\\_bullsh\\*t\\_zen\\_or\\_no\\_zen\\_youre\\_working\\_harder\\_and\\_being\\_paid\\_less/](https://www.salon.com/2015/09/27/corporate_mindfulness_is_bullsh*t_zen_or_no_zen_youre_working_harder_and_being_paid_less/) (2020/1/15).
- サンガ編集部 (2015). 『グーグルのマインドフルネス革命－グーグル社員5万人の「10人に1人」が実践する最先端のプラクティス』 サンガ.
- Sherrell, C. & Simmer-Brown, J. (2017). Spiritual bypassing in the contemporary mindfulness movement. *Social Justice, Inner Work & Contemplative Practice*, 75-93.
- Silberman, S. (2015). Wise heart: A profile of Jack Kornfield. *Lion's Roar*, June 13, 2015 (<https://www.lionsroar.com/jack-kornfieldwise-heart-november-2010/>).
- Spirit Rock Meditation Center (2020). <https://www.spiritrock.org> (2020/1/15).
- スマナサーラ, アルボムツレ (2016). 『大念処経：ヴィパッサナー瞑想の全貌を解き明かす最重要経典を読む』 サンガ.
- Tan, C. (2014). *Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. HarperOne (柴田裕之訳 (2016) 『サーチ・インサイド・ユアセルフ——仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法』 英治出版).
- 田中ケネス (2002). 「インサイトメディテーション：現代社会に適するアメリカ仏教の一派」 『宗教研究』 76(2), 505-532.
- Treleaven, D. A. (2018). *Trauma-Sensitive Mindfulness: Practice for Safe and Transformative Healing*. Norton.
- van der Kolk, B. A. (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books (柴田裕之訳 (2016) 『身体はトラウマを記録する：脳・心・体のつながりと回復のための手法』 紀伊國屋書店).
- Welwood, J. (2002). *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Shambhala Publications.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. Oxford University Press.
- Yang, L. (2018). *Awakening Together: The Spiritual Practice of Inclusive and Community*. Wisdom.

# The Development of the “Second Generation of Mindfulness” : Addressing the Relational Aspects in Mindfulness from a Social Justice Perspective

Satoshi Ikeno\*<sup>1</sup>, Noriko Uchida\*<sup>2</sup>

## ABSTRACT

This study describes the value systems and practical essences of the “second generation of mindfulness” that has been emerging mainly in the United States since the last decade. This was attained by a critical literature review and the authors’ reflective conversations about experiences in more than five years of mindfulness training and facilitation. The teen-retreat of Inward Bound Mindfulness Education (iBme) illuminated an example of the new form of a mindfulness approach.

This review illustrated the following three aspects clarifying the essence of second-generation mindfulness: 1) critiques of first-generation mindfulness, the so-called “clinical mindfulness” that has prevailed in medical and clinical psychology fields; 2) an emphasis on ethical foundations, relational aspects, and the social transformation of what is considered to be the foundation of the second generation; and 3) the basic teen-retreat framework created by iBme that emerged to include more people of color and minority youths.

This study also discusses the future importance of searching for “Japan-native mindful activities” that create an alternation of generation in mindfulness. Another implication was delineated for future mindfulness teacher training that can enable mindful facilitators who can be more socially engaged with solid ethical foundations and social justice values.

**Key words** : Second generation of mindfulness, Social justice, Ethics, People of color

\* 1 Professor, School of Human Welfare Studies, Kwansai Gakuin University

\* 2 Child Care Worker, Child Care Facility “Kiboukan Yahata no Ie”