

投稿論文

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 ——

池 埜 聡

関西学院大学人間福祉学部教授

● 要約 ●

本研究の目的は、世俗化されたマインドフルネスの現状を正視し、マインドフルネスがソーシャルワークの価値の体現に資する方法論として発展するための方向性を明らかにすることにある。この目的は、2つの検討過程を通じて達成された。

第1検討は、ソーシャルワークの価値をめぐる近年の議論を整理し、「ケアの倫理」に依拠しながら、社会的に排除された人々と共に在り、存在そのものを尊重する価値の重要性を提示した。そして、この価値の具現化のために「共に在る価値の内化」「内省の体現化」そして「共に在る心性の涵養」という3つの基本前提を抽出した。第2検討は、現代社会に普及する「あるがままの注意“*bare attention*”」タイプのマインドフルネスへの批判を整理し、マインドフルネスの由来となるテラワータ（上座部）仏教のパーリ経典研究に示された *sati* の意味体系に回帰しながら、3つの基本前提を内在した方法としてマインドフルネスを改訂していく方向性を探索した。

今後の課題として、具体的なマインドフルネス・プログラムの設計、リスクに対する検討、そして指導者養成の必要性について言及している。

● Key words : ソーシャルワーク, 価値, 自己決定, マインドフルネス, 瞑想

人間福祉学研究, 12 (1) : 103-127, 2019

1. 序章

欧米社会における「マインドフルネス」への関心は、未だ衰えることはない。医療、心理臨床、司法、教育、ビジネスなど多領域でマインドフルネスは取り入れられ、今もその効果は学術誌や各種メディアによって即座にアップデートされる。医療系データベース PubMed で “title/abstract” 内の “mindfulness” を検索すると、1998年単年で5本の論文数であったのが毎年右肩上がりが増加し、20年後の2018年単年では1,158本に達した。

ストレス低減、うつ再発予防、不安の制御、依存症の緩和、がん患者などの疼痛抑制、集中力増進、睡眠改善、免疫力向上、そして老化防止などマインドフルネスによる介入効果を検証するランダム化比較試験、脳スキャン、そしてメタ分析研究は増加の一途をたどる。国内でも2010年以降、マインドフルネスは急速に注目を集め、医療、心理、教育分野を中心に多くの学会が主要テーマとしてマインドフルネスを取り上げた。各種メディアも「革新的なストレス対処法」としてマインドフルネスを紹介する状況が続く。

マインドフルネスは国家政策へも影響を及ぼす。イギリスでは、2015年10月、全党派の国会議員グループ115名が実際にマインドフルネスのプログラムを経験し、80ページに及ぶ「マインドフルネスにもとづくイギリス国家構築のための調書“*Mindful Nation UK Report*”」を議会に提出した(The Mindful Initiative, 2019)。この調書では、保健、教育、労働、そして司法を担う省庁と連携しながらマインドフルネスの導入を加速化することが提案され、具体的な施策に反映されようとしている。

アメリカ国立衛生インタビュー調査(National Health Interview Survey: NHIS)によると、アメリカでは2012年の段階で、約930万人(総人口の約4.1%)が過去1年間にマインドフルネスを含む何らかの瞑想をすでに生活に取り入れている(Cramer et al., 2016)。現在、全米約6,000の小中学校でマインドフルネスが正式な科目として導入され(Mindful School, 2019)、「企業マインドフルネス(corporate mindfulness)」と称される各種プログラムが、グーグルやアップルなどシリコンバレーの巨大企業を中心に開発、発信がなされている(Gelles, 2015)。

一方、ソーシャルワークに目を転じると、マインドフルネスの導入や応用の議論が進んでいるとはいえない。EBSCOなどに含まれる心理、社会科学系の各主要データベースは、マインドフルネスを扱ったソーシャルワーク関連の論文が2014年に単年で初めて30本を超えた後、増加傾向にはないことを示す。これら限られた研究は、ソーシャルワーカーの養成教育やストレス管理、あるいは個人・家族を対象にしたマイクロ・プラクティスの文脈における介入レポーターの一つとしてマインドフルネスを取り上げるにとどまる(Northcut, 2017)。

Debaene (2009)は、「マインドフルネスはソーシャルワークに無関係のもの」と言い切る。彼は、ソーシャルワーカーのセルフ・ケアには有効性を認めるものの、マインドフルネスはあらゆる問題

を個人に収斂させ、ソーシャルワークが対象とする個人を取り巻く状況や社会の構造的な問題には何も言及しないと批判する。そして、マインドフルネスは「ポストモダニズムがもたらす主観主義(subjectivist)の容認を理論的根拠に据え、結果的に社会問題を不可視化するもの」(p. 298)と切り捨てた。

政策立案にまで影響を及ぼすマインドフルネスは、ソーシャルワークの価値の体現に資する方法論にはなり得ないのであろうか。Debaeneが主張するように、マインドフルネスとはまるで錠剤のごとく個人のストレス低減や情動調整を可能にする処方箋にすぎないのであろうか。本研究の端緒はこれらの疑問に由来する。

現代社会に広がるマインドフルネスは、インドからスリランカ、そして東南アジア諸国に根づいたテーラワダ(上座部)仏教の文脈において、19世紀後半から変遷を繰り返してきた仏教瞑想法を主にアメリカで世俗化していく中で生み出された(Fronsdal, 1998; 田中, 2002; Wilson, 2014)。その源流をたどると、マインドフルネスは個人の苦悩からの解放のみならず、人との慈しみに満ちた交流とコミュニティの形成に寄与する豊饒な営みであることがわかる(Braun, 2013; Hanh, 2016)。決して個人に向けられた「幸せの処方箋」ではなかった。

日本社会は、急速な少子高齢化と一人世帯の急増、グローバル化に伴う格差と相対的貧困層の拡大、地方の過疎化と限界集落の孤立、そして遺伝医療や出生前診断など生命倫理のあり方に直面し、ソーシャルワークはその価値体系の再考が迫られている(岩田, 2008; 藤井, 2018; 上野, 2011; 埋橋・矢野, 2015)。2014年、「国際ソーシャルワーカー連盟(International Federation of Social Workers: IFSW)」によって提起されたソーシャルワークの「グローバル定義」は、欧米主導のソーシャルワークからの脱却、さらに「地域固有の知」「多様性の尊重」そして「社会正義」の具現化の方法を問いかける(北島, 2016; 三島, 2017)。

本稿では、数千に及ぶ分厚い実証研究に支えられた現代のマインドフルネスをその源流に立ち返って固有の機能を逆照射し、ソーシャルワークの価値の再考をめぐる議論を踏まえながら両者の融合可能性を探索する。そこには Debaene が主張するような個人に収斂された偏狭なものではなく、人と人が支え合う美徳を心身から感受し、つながりを深化させていくマインドフルネスの姿を見渡すことができる。欧米で開花したマインドフルネスを単に逆輸入するだけではなく、初期仏教に由来する地域・民族固有の「智慧」としてとらえ直し、ソーシャルワークの価値の涵養と体現に寄与する方法として再構成していく。この試みは、多様で複雑化する国内の社会問題に呼応する新たなソーシャルワークの構築に向けた意義あるものになると判断した。

2. 目的と方法

上記の問題意識にもとづき、本稿の目的は、欧米で世俗化されたマインドフルネスの現状を正視し、マインドフルネスがソーシャルワークの価値の体現に資する方法論として進化するために必要な概念的枠組み及び方法の再構築に向けた方向性を明らかにすることにある。

マインドフルネスは、指導する側のマインドフルネスの経験から発せられるとらわれのない平穏さや慈しみの感性が体現され、受ける側の心身との共鳴が起きる中で深まっていく。そのため、マインドフルネスのソーシャルワークへの融合は、まずソーシャルワーカー自身のマインドフルネスの耕しを前提とする。本稿は、全体を通じて「ソーシャルワーカーがマインドフルネスを深く経験する」という文脈にもとづき、マインドフルネスがソーシャルワークの価値の具現化に寄与する可能性を探索していく。

この目的を達成するために、本稿では2段階の検討手順を設定する(図1参照)。

第1に、ソーシャルワークの価値をめぐる近年

の議論を整理し、ソーシャルワークが依拠する新たな価値のあり方を提示する。それは、「多様性の尊重」や「社会正義」といった旗印に覆い隠された「自立」の重圧にさらされる「声なき声」を包摂していく意義、そして「自己決定」の価値の問い直しにかかわる議論を含む。近年注目されている「ケアの倫理」(Gilligan, 1982)に根ざした価値の再構築を目指す動きにも触れ、ソーシャルワークの価値の再考にかかわる論点を明らかにしていく。

第2に、2010年頃から高まった個人のセラピー道具としてのみ語られるマインドフルネスの偏狭性に対する批判を整理し、テーラワダ仏教のパーリ経典研究で示されたマインドフルネスの原語である「サティ “sati”」の意味に沿って、マインドフルネス本来の役割や機能を把握する。そして、第1の検討で浮かび上がったソーシャルワークの価値に資する方法論としてマインドフルネスを改訂し、発展させていく意義とその方向性を明らかにしていく。

第2検討で対象となるマインドフルネスとは、国内外で広く採用されている定義「意図的に、あるがままの状態で今この瞬間に注意を向けること “*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally*”」(Kabat-Zinn, 1990)にもとづく。この定義は、瞑想法を中心とした「あるがままの注意 “*bare attention*”」と総称される注意制御とそれに伴う認知の変容によって多次元の効果をもたらす方法論を指す。代表的な方法として、膨大な効果検証が行われている「マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)」とMBSRをうつ再発予防に応用して構築された「マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)」が想定される。

なお、本研究における *sati* への回帰は、無批判に仏教瞑想を擁護するためではなく、また、その宗教的価値に言及する意図もない点を明記して

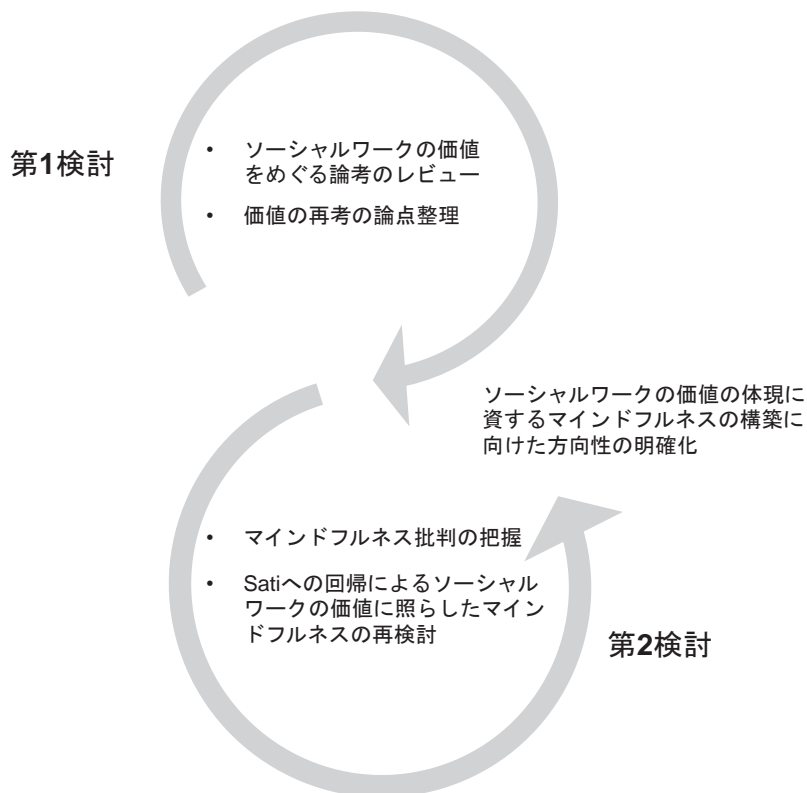


図1 2段階の検討手順（筆者作成）

おきたい。極端な世俗化の末に認知制御法に行き着いた現代のマインドフルネスを、その源泉である *sati* の意味体系に立ち戻って再検討することで、認知レベルに集約されないソーシャルワークの価値に通じる新たなマインドフルネスの姿を探求できると考えた。そして、本研究はMBSRやMBCTなど社会に普及する多様なマインドフルネスを否定する意図もない旨ここに強調しておく。

研究方法として、批判的文献レビュー法 (Levy & Ellis, 2006) の手続きに従い、書籍、学術論文、主要新聞記事、*Lion's Roar*, *Tricycle* などの仏教研究のウェブサイト、*Times*, *Huffington Post*, *Mindful* などの主要雑誌記事、関係機関発行のニュースレター及びウェブサイトなどの各文献について、その論理的信頼性及び妥当性、引用方法や数値などの正確さ、そして本研究との関連性にもとづく精査を通じて論点整理を行い、それ

ぞれの内容の比較検討を行った。これらの情報は、さらに筆者の7年に及ぶ日米でのマインドフルネス・プラクティス、サイレント・リトリート、そして指導者養成課程の経験と犯罪被害や自然災害などトラウマ被害を受けた人々のソーシャルワーク実践への省察と相互往復しながら、建設的に文献に描かれた内容の真意を掘り下げて理解するように努めた。

3. 第1検討：近年のソーシャルワークの価値をめぐる論考

第1の検討である「ソーシャルワークの価値をめぐる近年の論点整理と新たな価値の動向の提示」を行うにあたり、ここでいう「価値」とは、「社会正義」や「多様性の尊重」といった原理を導くような判断基準となる概念体系として位置づ

ける。実践行為の主体者はソーシャルワーカーであり、ソーシャルワーカーが内在する価値が実践に反映される中でソーシャルワークの価値が具現化していくと見なす。また「倫理」とは、ソーシャルワークの価値をソーシャルワーカーが具現化していくための実践行動の規範と位置づける。倫理に依拠することで、「ソーシャルワーカーは専門職としての『行為』として、信念をもって実践することができる」(太田, 2004: 7) と考えられる。

以下、最初にソーシャルワークの価値を揺がす「自立」偏重の社会情勢について述べる。次に「自立」とは異なる社会的弱者を包摂していく価値の論考をまとめ、C. Gilligan が提唱した「ケアの倫理」に根ざすソーシャルワークの価値構築をめぐる議論を整理する。そして、マインドフルネスが依拠すべき新たなソーシャルワークの価値の基本前提を明らかにしていく。

3.1. 「自立」を促す社会

社会変動に伴う思想や価値観の変化と呼応しながらソーシャルワーカーが拠って立つ価値体系も推移してきた様相は、これまで多くの研究によって浮き彫りにされてきた(Dulmus & Sowers, 2012; 三島, 2007)。ソーシャルワークは、人の存在そのものを尊重する「人間の尊厳」、平等さを守る「人間の社会的責任」、そしていつどのような状況においても人の発達を信じる「人間の成長の可能性」を普遍的価値として位置づける(Butrym, 1976)。一方、藤井(2018)は、いのちの視点からソーシャルワークの価値を論考する中で、出生前検診による命の選別や今なお社会に潜在する「内なる優生思想」などをとらえて、人間の尊厳という究極の価値ですら現代社会では変化するものとなってきたことを憂慮する。

今を見つめると、AIを含む技術革新とグローバル化は澁みなく進行し、市場経済偏重の新自由主義的な政治姿勢が社会に浸透している(Ferguson, 2008)。社会保障費削減を理由に規制緩和とコミュニティの相互扶助が叫ばれる中、

個々の「自立」を尊ぶ風潮が社会に広がる。そして、急激な少子高齢化や経済格差の増幅と相まって「自立」が困難と見なされる人々が社会的に排除されるという構造は、従来のソーシャルワークの射程ではとらえきれない複雑な問題を生じさせている(宮本, 2013)。

2000年以降、社会的排除、すなわち相対的貧困、ひきこもり、不登校、障害者、そしてホームレスなど市民生活や社会的権利の一部から閉め出されている人々への支援は、「自立」を中心的な価値に据えて展開されてきた。ホームレス自立支援法(2002年)、障害者自立支援法(2006年)、そして生活困窮者自立支援法(2013年)など「自立」のための当事者の努力を前提にした法整備が続く。その中心には「就労」に向けた支援プログラムが据えられる。就労支援は「マネジメント」という名の下に規格化され、対象となる人々は管理統制されていくことになる(金子, 2018)。その結果、当事者の生の声は「就労できる・できない」の二元論に覆い隠されてしまう。

子どもの貧困対策においても、「自立」が目標の中心に据えられる。桜井(2017)は、2014年施行の「子どもの貧困対策推進法」は子どもの学力支援に重点を置くことで「社会的困窮」という根本的な問題から目をそらしている、と批判する。桜井氏は、この施策も含め「貧困対策は『教育化』している」(p. 59)と指摘する。そして、子どもの能力向上を重視することで、自立できない者の自己責任がますます強調される事態を生じさせている点を危惧する。支援は「投資」であり、投資先は個人の「自立」にあるという構造は根強い。この構造は、貧困の渦中にある子どもたちの立ち上がることにできない無力感、過去のトラウマ、そして人間関係の取りづらさなどの苦悩を不可視化することにつながる(桜井, 2016)。

「措置から契約へ」を合い言葉に始まった社会福祉基礎構造改革から20年余り、介護保険制度の進展とともに高齢者や障害者のクライアントは「利用者」と呼ばれるようになって久しい。「利用

者」には、サービスを消費する主体性が内含される。そして、「利用者」の主体性にもとづく「自立」を支えることに価値を見出す言説は、ソーシャルワーク現場、そして社会福祉士や精神保健福祉士の養成課程にも色濃く反映されている。「クライアントの自己決定の尊重」をその一つに加えるBiestekの援助関係7原則は、普遍的な方法論的価値としてソーシャルワーク教育に取り上げられている (Biestek, 1957)。

グローバル化の波は市場の効率化と規制緩和を促し、自助努力や相互扶助を標榜する一方で、個々の自立の促進と能力主義の台頭を余儀なくさせる。個人の尊厳が「自立」と抱き合わせて語られる社会情勢は、同時に「自立」から程遠い弱き立場に置かれた人々を包摂していく価値を揺るがす。このような状況下で、ソーシャルワークの価値の再考をめぐる議論が活発化してきたことがわかる。

3.2. 価値の再考をめぐる議論

批判的文献レビューにもとづき、「個人の尊厳」が「自立」との親和性をもって語られる状況を鑑み、ソーシャルワークの価値を見直そうとする論考は、①自己決定、②多様性、そして③援助関係という3つの言説から明らかにすることができる。

最初の言説は、「自己決定の原則」にかかわるものである。衣笠 (2015, 2018) は、「自己決定」を尊重する価値そのものが特定の人々の排除を招く恐れがあるとし、「自己決定」を凌駕する新たな価値の構築がソーシャルワークに必要である点を精緻な論理展開をもとに提言した。衣笠氏は、近代市民社会における個人の位置づけはカント哲学と啓蒙思想に影響を受けていると見なし、自立し、理性的判断によって自己決定が可能な個人に高い価値を見出す社会が構築されていると述べる。そして、ソーシャルワークにおける「自己決定の原則」が特定の人々の排除につながる危険性を次のように指摘する：

「主体として個人となるためには自己決定能

力を開発発露させ、もって個人の尊厳を具象化させるという既存のソーシャルワークの価値と原理の論理構造は、まさにそれが能力をもたざる弱い個人を自己決定できる強い個人が淘汰してゆく機能を持つが故に、逆説的に強い個人になれない持たざる人々を、管理し、排除する機能すなわち社会的管理の装置としての役割を果たすのではないか、ということである」(衣笠, 2018: 13)。

無論、ソーシャルワークの実践現場では、自己決定の意志を示すことのできないクライアント、例えば幼い子ども、認知症高齢者、あるいは重度障害者の場合、個々の生活背景や性格特性、そしてこれまでの人生の歩みを総合的にとらえ、近親者の判断も加味しながらその人の思いを可能な限り汲み取る努力を積み重ねていく。しかし、衣笠 (2015) は、ソーシャルワーカーの細心の配慮を尊重しつつも、「機能的」な対応方法で自己決定の原則を当たり前のごとく現場で貫くだけではなく、新たな価値、原理によって自己決定の意志の理解が難しい問題への「構造的」な解決を目指す必要性を説く。そして、「共同性の価値」、すなわち共同性において弱者と呼ばれる人々の存在そのものに普遍性を見出し、互いに承認していく中で多様な意味が社会に編み込まれていくことにソーシャルワークの価値を見出そうとする。

第2は、「多様性の尊重」の言説に潜む「自立」の助長と排除の構造を危惧する論考である。IFSWによる「グローバル定義」でも、「多様性の尊重」はソーシャルワークの中核原理に位置づけられた (北島, 2016)。しかし、多様性の言説には、問題を個別化し、その背景に潜む構造的な問題を不可視化する危険性が内在される。三島 (2015) は、「多様性がキーワードになるとき、社会変革を求める批判的な姿勢ではなく、全ての人のニーズはそれぞれ違っているということを強調してその社会の枠組のなかで解決の糸口を探す姿勢がとられる」(p. 7) と述べる。そして、「多様

性の尊重」には個々のニーズや状況の違いを容認する言説が含まれると同時に、個々の「自立」を前提に問題解決の責任をその個人に負わせてしまう潜在性が横たわると指摘する。

ソーシャルワークの隣接領域における議論として、桜井（2018）は障害児教育の視点から教育主体の多様化論がもたらす障害児の排除構造を論じている。桜井氏は、不登校児童を対象にしたフリースクールなどを公教育に組み込む教育の多様化論や自由化論が、市場原理を教育現場に導入させる結果を招いたと指摘する。教育の市場化は、財界や産業界の要請を含意に教育の多様化を推し進め、しいては競争主義や能力主義の助長につながっていく。桜井氏は、この傾向は1980年代から続くもので、多様な教育の場という社会的包摂に通じるとされた施策が、結局は教育の合理化をもたらし、別学体制などで障害児を排除する構造を生む結果を招いたことを憂慮する。

このように「多様性」の概念には、「包摂」と同時に「排除」を生むリスクが含まれることが懸念される。「多様性」が問題を「個人あるいはグループの差」に集約してしまい、非政治化されることで社会に根ざす差別や排除の構造を見逃すリスクを生み出すことが憂慮されるのである（宮崎，2018）。

第3は、Margolin（1997）の論考に代表される「援助関係」をめぐる言説。すなわちソーシャルワーカーの存在そのものがクライアントを無力化し、「自立」の議論そのものを無効化する問題にかかわる論考である。一つは、「障害学」から発信されるソーシャルワーカーと障害者間の「専門家—サービス受給者」と「健常者—障害者」という二重関係にかかわる問題提起である（三島，2007；横須賀・松岡，2011）。ソーシャルワーカーが健常者の場合、彼らから発せられる「対等」や「平等」といった言説そのものに、「パワー」や「支配」の力動、そして哀れみや情けの心情が内在されてしまう。この非対称性の現実をいかに受け入れ、クライアントの「尊厳」や「人権」の尊重と

いう原理を支えるのか、ソーシャルワークの価値の再構成が模索されている。

援助関係に内在する矛盾に関連して、児島（2015）は、現象学的アプローチから倫理構造を読み解いた Levinas の言説を用いて人間関係における「他者性」に言及した。そして、ソーシャルワーカー（私）とクライアント（他者）の援助関係において、ソーシャルワーカーがクライアントを知ろうとする行為には必然的に「暴力性」が伴うと言い切る。児島氏によれば、援助関係において、ソーシャルワーカーは常に専門知によってクライアントを表象化してしまい、結果的にソーシャルワーカー側にクライアントを「回収」してしまう行為が含まれるという。そして、この「暴力性」に立ち向かうためには、科学性による読み解きに頼るのではなく、また早急に答えを出すでもなく、そのわからなさの前で立ちつくし、両者の関係を表現していくことにソーシャルワークの豊饒が見出せると指摘する。

3.3. 新たな価値の模索：「ケアの倫理」をめぐる

ここまで、グローバリゼーションの加速と市場偏重に由来する「自立」可能な個人に「尊厳」を付与する社会の風潮、「自己決定」に代わる価値の模索、「多様性の尊重」の背後で「自立」投資型の支援にソーシャルワークが加担することへの危惧、そして弱き立場に置かれた人々との間で生じる援助関係の矛盾やジレンマなど、ソーシャルワークの価値の再考にかかわる要因について述べてきた。

これらソーシャルワークの価値をめぐる議論は、「ケアの倫理 “Ethics of Care”」をその価値体系に融合させる試みを生み出した（金子，2018；児島，2010，2011，2012；田川，2015）。「ケアの倫理」は、1980年代、発達心理学の立場から C. Gilligan によって提唱された正義をめぐる言説に由来する。Gilligan（1982）は、社会的経験から道徳的な原理を即座に導き出すことのでき

る「男性の特性」のみに準じて道徳発達理論が形成されていることに疑問を呈した。そして、道徳的な原理を導く過程で共感や相互扶助に思いを寄せる「女性の特性」に注目し、「ケアの倫理」の概念的枠組みを示した。

「ケアの倫理」は、自律した個人を前提にして普遍性や配分の公平性を追求する「正義の倫理」と対比される（安井，2014；岡野，2014）。「ケアの倫理」は、依存関係は個人が生きていくために不可欠なものという前提に立つ。個々のアイデンティティは他者の応答を通じて形成され、依存を通じた相互関係に倫理の源を求める。「ケアの倫理」は、関係の網の中で依存しながら生を営むという人間観を想定する。そして、一人ひとりが個々のニーズに寄り添い、思いやり、共感し、そして認め合うという応答責任を負っており、ケア関係を倫理的枠組みの中核に据えるのである。

重要な点は、「ケアの倫理」は個別化された思いやりの技法に貶められるものではなく、社会全体に貫かれる道徳であり、倫理として位置づけられることにある。岡野（2014）は、相互の協働というケアの枠組みからの孤絶が、しいては暴力的な関係を生んでしまうと述べる。そして、「ケアの倫理」を認めない、あるいは選択肢の一つであれば認めてもいいと考えている人が結局は権力を握り、「ケアの倫理」を認める人たちを搾取することになるという。岡野氏は、「ケアの倫理」の提唱を通じて、一人ひとりが歩んできた「来歴」を想起しながら依存し合うことを認め、傷つきやすい一人ひとりが安心できるためにどのような責任分担が可能なかを政治的に考えるべきであると主張する（p. 24）。

公的領域での支援機能も担うソーシャルワークの場合、公平性にもとづく資源の配分や平等なアクセスの担保といった「正義の倫理」の遂行から免れることはない。一方で「ケアの倫理」は、ソーシャルワークに内在される権力やパワーをめぐる価値のジレンマに向き合い、社会が描く「自立の美德」から遠ざけられる人々の包摂に取り組むた

めの光源となり得る。児島（2012）は、ソーシャルワークの価値を論考するにあたって、「正義の倫理」と「ケアの倫理」は矛盾するものではなく、「架橋」できるものとする。児島氏は、資源の公正な分配のために人々の依存を介した協働関係を尊重し、人々の声やニーズを十分に汲み取っていく、という側面を重視する。そして、ソーシャルワークは「道徳的な対話」によって両倫理をつなぎ、実践に反映していくことができると述べる。

田川（2015）は、「正義の倫理」に依拠した批判理論にもとづくクリティカル・ソーシャルワーク、すなわち構造的な不平等を顕在化させ不平等を社会に訴えていくだけでは、かえって対象者を犠牲者の範疇に追いやる危険性があるという見解を示す。田川氏は、「ケアの倫理」に言及しながら他者とのかわり、対話から生まれ出る意味を紡ぎながら個人主義的価値と社会の構造的な理解から生じる価値の併存をソーシャルワークに求めている。

以上、第1の検討にもとづく、ソーシャルワークの価値の再考にかかわる議論の中心は、「自立」の促進によって問題解決を図ろうとする社会情勢の中で、援助関係に内在するソーシャルワーカーの支配構造を凌駕し、声を上げることすら難しい孤絶された人々と「共に在る」ことの意味、そしてその「存在そのもの」に内在する尊さを感じ、互いに共感し、承認し合う価値への照射であることがわかる。そして、この価値が社会に浸透し、「共に在る」という意味で満たされることに寄与することがソーシャルワークの課題となっていく。

思いやりや共感、これまでソーシャルワーク実践の基盤となる価値であった。しかし、「ケアの倫理」は互いに依存し合い、共感し、思いやることを社会全体に通底する倫理的枠組みに昇華させる。「ケアの倫理」は、人々が互いにありのままの存在を受け入れることを通じて社会を豊潤な意味で満たしていく価値をソーシャルワークに指し示す。この価値は、弱き立場に置かれた人々との「自己決定」や「ニーズ」などの概念を超えた

「つながり」の体現を支え、「正義の倫理」が発現されていく土台となり得る。

本稿の目的に翻るならば、マインドフルネスは「ケアの倫理」を基盤に「共に在ること」の意味と「存在そのものへの尊重」という価値を内在し、支配やパワー構造を超えた「つながり」への感受性の深化に寄与することができるのか、マインドフルネスは、個人に限定された「幸せのレシピ」にとどまらず、「声なき声」に寄り添い、「共に在る」ことの美德で社会が満たされることを志向するソーシャルワークの具現化に貢献し得るのか、という問いへの応答が必要となる。

具体的には、ソーシャルワークの価値に資する方法論としてマインドフルネスが発展していくために、以下の3つの基本前提を提起できるだろう。それらは、1)「共に在る」価値の内在化：マインドフルネスが「自立」や「多様性」の言説に内在する排除の論理に陥ることなく、弱き立場に追いやられた人々と「共に在り」「存在そのものを尊重する」価値がソーシャルワーカーに内在されるように導くこと、2)「内省の体現化」：クライアントとの援助関係に潜在する不可視化されたパワーや支配関係を受け入れ、ソーシャルワーカーが自身のかかわりを省察し、心身を通じた内省の体現を果たしていく道筋が組み入れられること、そして3)「共に在る」心性の涵養：マインドフルネスがソーシャルワーカーにとって「共に在り」「存在そのものを尊ぶ」心性の涵養につながり、「ケアの倫理」の実践に寄与する方法になり得ると実感できること、として表される。

4. 第2検討：ソーシャルワークの価値の具現化に寄与するマインドフルネスの姿

第2の検討では、マインドフルネスは前項で抽出された3つの基本前提を踏まえたソーシャルワークの価値に資する方法論になり得るのか、その可能性を明らかにしていく。この課題を達成するため、最初に現代社会に受け入れられているマ

インドフルネスの定義と概要を示す。次に、2010年頃からアメリカを中心に顕在化してきたマインドフルネスへの批判を整理する。最後に、マインドフルネスの原語である *sati* の意味体系を中心に、テラワダ仏教由来のパーリ経典研究にもとづいた論考を読み解き、マインドフルネスの本来的姿を概観する。

藤田(2014)は、「サティをマインドフルネスとして成形しなおす際の精度」を問題視し、「サティのもつ本質的な価値やパワーを損なわないように成形が適切にできているか」でマインドフルネスの社会的価値が左右されると警鐘を鳴らす(p. 19)。*sati* に回帰しながら、極端な世俗化が招いたマインドフルネスへの批判を克服し、前項の3つの基本前提を兼ね備えた方法としてマインドフルネスを発展させていく道筋を浮き彫りにしていく。

4.1. マインドフルネスの定義と概要

医療や心理臨床領域に限らず、企業や教育現場でもマインドフルネスを「意図的に、あるがままの状態で今この瞬間に注意を向けること」と定義する。「ありのままの注意“bare attention”」と総称されるこの定義は、当初 MBSR の実証研究を促すための操作的定義として示され、後に MBCT にも反映された (Kabat-Zinn, 1990; Segal et al., 2012)。MBSR 及び MBCT の膨大な効果検証研究が科学偏重主義の欧米社会に受け入れられるに従い、この操作的定義がそのままマインドフルネスを表す定義として一般化されていったと考えられる。

MBSR の創始者 J. Kabat-Zinn は 1979 年、生命科学のエンジニアとして活躍する傍ら、禅やヴィパッサナー瞑想、そしてヨーガの実体験を深める中で瞑想法を慢性疼痛治療に応用することを思いついた (Kabat-Zinn, 2011)。彼は、当時のアメリカの医療現場において宗教的なニュアンス、それも仏教色が醸し出されれば、たちまち方法そのものが偏見の目にさらされることを危惧した。その

ため、あらゆる仏教的な儀礼や解釈を排し、個人の苦悩からの解放、さらに自己探求、自己実現といった主にアメリカ白人層の個人主義的な価値に順応するようなプログラム開発を試みた (Wilson, 2014; 藤井, 2017)。それは、初期仏教における瞑想法を「注意制御による認知転換」という心理療法のパラダイムに再文脈することであった。このような世俗化、再文脈化を経ながら効果測定を可能にするために「意図的に、あるがままの状態ですべての瞬間に注意を向けること」というマインドフルネスの操作的定義が生み出された。

MBSR は 8 週間のパッケージ化されたグループ・プログラム (数名から 20 名程度) で、週 1 回 2 時間半程度の講習と丸 1 日かけたリトリートから構成される (Lehrhaupt & Meibert, 2017)。毎日 40 分程度の課題の遂行が求められ、その成果が毎回講習の場で共有される。各種瞑想法 (呼吸瞑想、食べる瞑想、歩行瞑想、ボディスキャン) のプラクティスと日常生活におけるストレス対処に向けた心理教育が主な内容となる。

すべての瞑想法は、今、この瞬間の呼吸、身体感覚、あるいは五感から感受できるものに意図的に注意を向け、自動的に発生する思考や感情へのとらわれから心理的なスペースを作ることを目指す。瞑想法を体得することで、思い煩っている状態に埋没してしまわない心のあり方、すなわち「脱中心化」に伴う何事にもとらわれない心身の状態を耕していく。そして、とらわれている自分を客観的に見つめるもう一人の自分、「メタ認知」を強化することによってストレスに巻き込まれない心の状態を維持していく (池埜, 2017; Segal et al., 2012)。この「脱中心化」や「メタ認知の強化」を効果機序とする「あるがままの注意 “bare attention”」タイプ (以下、「“bare attention” タイプ」と記す) の認知制御法が、多領域で応用される中で「マインドフルネス」と総称されるようになった。

4.2. マインドフルネスへの批判

高揚するマインドフルネス・ブームの中、方法論の安易さや社会的な負の影響を訴える声が 2010 年頃から顕在化し始めた。欧米社会に浸透しつつあるマインドフルネスへの批判は、“bare attention” タイプのマインドフルネスに潜んでいた「言わず語らず」の側面を顕在化させるべく、仏教研究者やマイノリティの人々の声を中心とする。批判は 2 つの側面から読み解くことができる。それらは：1) 社会的側面への不可視化、及び 2) 倫理的配慮の欠如、として表すことができる。

4.2.1. 社会的側面の不可視化

最初のマインドフルネスへの批判は、マインドフルネスがあくまでも個人を対象にした自己啓発、情動調整、そしてストレス低減といった目的で医療化あるいは心理化され、個人を取り巻く組織や社会構造の問題を不可視化してしまうダイナミズムを生み出している点に注がれる (Joiner, 2017; Wilson, 2014)。マインドフルネスが個人の健康増進あるいは心の安寧をもたらす道具として市場経済に組み込まれていけばいくほど、マインドフルネスは資本主義、新自由主義の担い手となる。その結果、社会に根ざす構造的な格差、偏見、差別、そして搾取といった社会的側面へのまなざしを失ってしまうことへの批判である (Forbes, 2016; Walsh, 2016)。

近年のマインドフルネスの商品化は目覚ましい (Gelles, 2015; 大谷, 2016)。Kim (2018) による「瞑想産業」に関する報告書は、アメリカにおける 2017 年のマインドフルネス関連の収益が国全体で 12 億ドル (約 1,320 億円)、2022 年には約 20 億 8,000 万ドル (約 2,288 億円) を超える試算を示す。同報告書は、1,000 を超えるマインドフルネス瞑想を補助するアプリを開発した Headspace が 3,670 万ドル (約 4 億 370 万円) の資金調達に成功した事実も公表している。

「マクマインドフルネス “McMindfulness”」とは、「マクドナルド化するマインドフルネス」を

意味する。これは、マインドフルネスが手軽に入手できる簡易な健康増進のための道具として商品化され、他のブランド商品と同じように売り買いされる様相を揶揄する造語である (Fisher, 2010)。R. Purser と D. Loy は、現代社会に流布するマインドフルネスは個人の苦悩を癒やすテクニックにとどまり、苦悩の源泉を省みず、結果として人々の苦悩を生み出す根を強化しているにすぎない、と批判する (Purser & Loy, 2013)。

マインドフルネスに潜在する社会的側面の不可視化は、「白人化」によっても助長されている。「個人の解放による幸福への追求」という思考はマジョリティである白人系の信念体系あるいは価値観と合致し、多くの白人層がマインドフルネスに魅せられていった (大谷, 2018; Piacenza, 2014)。先に挙げた NHIS によると、過去1年間にマインドフルネスを代替医療や健康増進のために用いている人種背景のうち、白人系が82.7%を占める (Morone et al., 2017)。全人口に占める白人系の割合 (2017年時点で白人系60.7% : US Census Bureau, 2019) と比較しても人種的マイノリティのマインドフルネス利用者全体に対する割合は低い。マインドフルネスを生活に取り入れている層は白人系、中産階級以上の富裕層、大学卒、そして女性というアメリカでの特徴が NHIS の結果から浮かび上がる (Cramer et al., 2016, Morone et al., 2017)。

Sherrell & Simmer-Brown (2017) は、白人系を中心としたマインドフルネスの広がり、社会に「構造的スピリチュアル・バイパスング (Structural Spiritual Bypassing)」を生み出しているという。「スピリチュアル・バイパスング」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、トラウマ、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)。彼らは、個人化、商品化、そして白人化することによって「あるがままの注意 “bare attention”」を促すマインドフルネスの流布は、白人系の暗黙の特権や

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構造的な問題に対して白人系自身が見て見ぬふりをする社会的なダイナミズムを強化していると主張している。

4.2.2. 倫理的配慮の欠如

第2の批判は、マインドフルネスの倫理的側面の欠如に向けられる。医療的な文脈では、人々は「効果があった・なかった」あるいは「今この瞬間に気づいた・気づけなかった」など、あくまでも個人の視点からマインドフルネスの効果を評価する。Leonard (2016) は、“bare attention” タイプとして臨床応用されるマインドフルネスを「価値中立的介入法 “value-neutral” intervention」(p. 33) と呼ぶ。中立化されたマインドフルネスは、結果的に倫理やモラルにもとづく振る舞いには直接結びつかず、用い方によっては倫理を逸脱する結果を招く恐れが指摘されている。

この中立性が倫理的な問題を生む例として挙げられるのが、アメリカ軍に導入されているマインドフルネス・マインド・フィットネス・トレーニング (Mindfulness-Based Mind Fitness Training: MMFT) である (Stanley et al., 2011)。MMFT は、マインドフルネスにもとづく介入方法を用いて兵士が戦地で経験するトラウマやバーンアウトなどのインパクトを緩和することを目的としている (Jha et al., 2017)。約400万ドル (約4億4,000万円) の公的研究費にもとづいて開発された MMFT には、兵士の心身を守るという意義が強調される一方、マインドフルネスが戦争に利用されることへの倫理的、道義的な懸念が常に横たわる (Walsh, 2016)。

「企業マインドフルネス」も倫理的な見地から慎重な配慮が求められるようになった (Hyland, 2015; Purser, 2018)。企業にマインドフルネスを導入するメリットとして、集中力、リーダーシップ、情緒的安定、ストレス対処力、課題遂行能力、そして仕事や人生への満足度などの側面における改善が期待されている (Gelles, 2015)。一例とし

て、アメリカの大手保険会社アテナ (Aetna) は、社員全体 (約 5 万名) の 1/4、約 12,500 名がマインドフルネスのプログラムを受講した結果、一人あたり 1 週間で約 62 分に相当する仕事の効率性が増し、年間に換算すると一人あたり約 3,000 ドル (約 33 万円) に相当する生産性の向上を果たしたとする試算結果を導き出した (Kim, 2018)。しかし、企業マインドフルネスの視野にあるのは就労者個人の改善であり、問題の原因を個人に帰結させようとするダイナミズムが見え隠れする。そこには、ストレスを生み出す企業の構造的な問題、さらには企業を取り巻く社会システムの要因などを不可視化してしまい、就労における個人の自己責任論を強化してしまうことへの倫理的な問題提起がなされている。

以上、MBSR に代表される現代に普及する “*bare attention*” タイプのマインドフルネスは、初期仏教あるいはテーラワダ仏教に由来する瞑想法から仏教色を排し、医療化あるいは個人化され、白人層の価値体系に合致するように世俗化されていったことがわかる。方法は中立的価値に彩られ、倫理的な配慮に欠く方法論として懸念が示される。

第 1 の検討で抽出されたソーシャルワークの価値の体現に資する基本前提、すなわち「共に在る」価値の内在化」「内省の体現化」そして「共に在る」心性の涵養」の視点に立脚すると、国内外に流布する “*bare attention*” タイプのマインドフルネスはこれら 3 つの射程から程遠いと言わざるを得ない。中立性を前提とする方法論に「共に在る」価値の内在化」を求めることはできず、とらわれない心の状態を生み出す「脱中心化」は「内省の体現化」と親和性を見出しにくくする。個人化、商品化されるマインドフルネスには人々とのつながりが見えづらく、社会的排除に直面する人々との「共に在る」心性の涵養」への道筋を不可視化してしまいかねない。

4.3. *sati* への回帰にもとづくマインドフルネスの再構成に向けた指針

上述の批判を踏まえ、マインドフルネスを「共に在る」価値の内在化」「内省の体現化」そして「共に在る」心性の涵養」に資する方法に進化させるために、“*bare attention*” タイプから一旦離れ、世俗化される前のマインドフルネスに立ち戻ってその概念体系をとらえ直してみたい。源流への回帰から、マインドフルネスとソーシャルワークの新たな邂逅の可能性を見出せると考えた。

マインドフルネスは、東南アジア諸国において開花したテーラワダ (上座部) 仏教の根本指針となるパーリ経典に数多く登場する「サティ “*sati*”」の英訳であることは、国内外のマインドフルネス研究者及び実践者の間で共有されている。この英訳は、1900 年代初頭、イギリスの仏教研究者でパーリ語辞書の編纂にも携わった Thomas Williams Rhys Davids (1843-1922) がパーリ経典の翻訳に従事する中で定着させたとされる (Wilson, 2014)。特に、パーリ経典経蔵中部第 10 経に収められている「念処経 “*Satipatthana Sutta*”」の文脈における *sati* の英訳が、現在のマインドフルネスの起源と考えられる (大谷, 2014)。

念処経は、「四念処」、すなわち 身体 (身念処)、感覚 (受念処)、心 (心念処)、そして法 (法念処) の 4 段階を設定し、それぞれを丹念に観察していく瞑想法を表したもので、いわば仏教瞑想法のマニュアル的な意義をもつ (スマナサーラ, 2016)。現代の “*bare attention*” タイプのマインドフルネスは、念処経で示された瞑想法における *sati* の意味を世俗化あるいは矮小化していく過程で生まれた方法といえる。

マインドフルネスの源泉とされる *sati* は、ありのままに分け隔てなく身体感覚、感情、考え、過去の記憶などを感じ受していく心性を表す。Bodhi (2011) は、*sati* に含まれるこの特性を「澄みわたる気づき (lucid awareness)」(p. 25) と表現する。しかし、パーリ経典の文脈に照らし合わせると、

*sati*は「あるがまま」「気づき」といった意味を超えた深遠で重層的な概念であるとBodhiは主張する。以下、*sati*に回帰しながら、ソーシャルワークの価値を具現化する3つの見地に立脚して、マインドフルネスの再構成のあり方を検討していく。

4.3.1. 「共に在る」価値の内化」と *sati*

パーリ語の*sati*（サンスクリット語では *smṛti*）は名詞であり、第一義的な訳としては「記憶（memory）」があてがわれる。*sati*の動詞形は *sarati* となり、「憶えている（remember）」と訳される（Gethin, 2011）。

仏教經典に立ち返って *sati* の意味を読み解くと、*sati* とは一元的にとらえられる概念ではなく、一定の「幅」を念頭において理解する必要がある。忠実な經典の読み解きから初期仏教における瞑想の本質的意義を発信する Analayo (2003, 2018) は、「今、ここ、この時に、心に向けていく」という気づきの要素と「思い出し、心にとどめておく（recollection）」という過去を呼び起こす能力を想定し、これら2つの支点をつなぐ射程から *sati* をとらえる必要性を強調する。

sati の「思い出す」という側面は、単に過去を思い出すという意味ではなく、過去の記憶が現在にうまく作用するようなバランスの取れた精神活動を表す。すなわち、*sati* とは『今』に目覚めることで、あらゆる言動が心に刻まれ、後に容易に思い出しやすくなる」作用を意味する。換言すると、今、この瞬間に受けた情報と過去から思い出す情報との間に有機的なつながりをもたらす心のあり方を *sati* と呼ぶのである (Analayo, 2003)。

例えば呼吸瞑想の場合、呼吸に伴う息の出入りや身体の動きに意識を集中し、注意が呼吸から離れたら、離れたことに気づき、また優しく呼吸に意識を戻していくようにする。この繰り返しは、今、この瞬間の呼吸に「あるがままの注意」を向けると同時に、呼吸への注意を「忘れないで憶えている」こと、そして注意が呼吸から離れたとき、注意を呼吸に戻すことを「思い出す」ことが求め

られる。この「あるがままの注意」「憶えている」、そして「思い出す」という一連の心的作用を有機的にバランスよく行うことが *sati* の本質といえる。先に示した“bare attention”タイプのマインドフルネスでは、「憶えている」「思い出す」という心のあり方は重要視されず、「今、この瞬間」に認知をシフトさせることのみが強調されている。

さらにマインドフルネスの源泉である *sati* には、呼吸に注意を向けることを思い出す、憶えているというプラクティカルなレベルから、過去を捨て去るのではなく、また執着するのでもなく、今、この瞬間の気づきを深めていく「動機」や「目的」を思い出しながら心にとどめ、日々を過ごしていくという生き方そのものへの示唆が含まれている (Analayo, 2003; 藤田, 2014)。

この *sati* の意味に立ち返ると、自分はなぜマインドフルネスに取り組むのか、その背景にあるソーシャルワーカーとしてこの仕事を選んだ初心ともいえる「動機」、先述のソーシャルワークの価値に照らし合わせるならば「声なき声」の存在を尊び、「共に在る」豊穡さを社会に伝えようとする「使命感」を心にとどめて、繰り返し思い出すような倫理に根ざした心のあり方の涵養がマインドフルネスの本来の役割であることがわかる。それは、単に頭で理解し、認知レベルで思い出すような態度とは根本的に異なる。ソーシャルワーカーとしての使命感を思い出し、忘れないようにしようとする「意志」を、今この瞬間の身体感覚、感情、思考の移り変わりへの「明晰な気づき」に編み込むように繰り返し想起していくようなプラクティスが想定される。

具体的には、次の3つの段階からプラクティスを構成していくことが考えられる。第1段階として、今、この瞬間に澄みわたる気づきを向ける瞑想の中で、なぜこの仕事に取り組むのか、その価値や倫理を想起しながら身体感覚の変化や緊張を受けとめ、違和感を覚える身体感覚とその移り変わりがあるがままに追跡していく。第2段階として、身体の違和感から発せられる感情、思い、あ

るいは記憶を瞑想において丁寧に観察しながら、価値観におけるジレンマや葛藤への気づきを指導者や参加者と共有していく。場合によっては、記述やイメージの描写などを用いて外在化し、安心の輪のなかで分かち合う工夫を施していく。そして第3段階として、価値と身体感覚が一致していくようにソーシャルワーカーを導くような信頼にもとづく語りの場や後述する自他を慈しむ瞑想法の取り入れなどを行っていく。

この文脈でとらえるならば、マインドフルネスは個人にとどまらず、人との関係の中で深化していくものと考えられる。関係性の中で価値を心身で感受する新たなマインドフルネスのあり方は、仕事に取り組む意図の体現化を生み、具体的な行動が迷いなく内発的に生まれていく土壌になると考えられる。

4.3.2. 「内省の体現化」と *sati*

sati の働きの中に、「防御機能 (protective function)」と「内省機能 (prospective function)」がパーリ經典に詳述されていることを指摘する研究者は少なくない (Analayo, 2003; Kuan, 2007; Stanley, 2015)。「防御機能」とは、不健全な考えや衝動への執着、そして倫理に反する行動をスクリーニングし、遠ざける役割を意味する。*sati* は、經典では「六根」と呼ばれる感覚器官(眼, 耳, 鼻, 舌, 身体, 意)をドアに見立て、そのドアから入ってくるものに注意を向けながら、その中身を見極め、不健全な誘惑、衝動、渴愛、妄想などに十分に気づいて自動的に反応することを防ぐ「門番」のような働きを備えたと考えられている (Analayo, 2003; Bodhi, 2011; 藤田, 2014)。

「内省機能」は、「防御機能」では防ぎきれなかった過去の未解決の葛藤やトラウマの想起に対する過剰な回避や執着を避け、過去の経験を探索しながら今の自分の状態への気づきを深めていく作用を表す (Kuan, 2007)。*sati* は、過去の痛みに由来する心身のゆらぎに気づき、抗わずに正しく認識し、対処に向けた智慧を涵養するような瞑想の

基本的態度を表す。

これらの役割からも、*sati* は中立的なものではなく、倫理的な心性に根ざしていることがわかる。実際、倫理に根ざした日常生活での修行システムである「八正道」—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」(パーリ語で “*samma sati*”, 英語では “*right mindfulness*”) の機能のみを抜き出し、倫理性を薄めて成立したものが現代のマインドフルネスといわれる (大谷, 2018)。

ただし、*sati* はあらかじめ定められた倫理的・規範的な項目を守る、といった頭で理解させるような心のあり方を意味しない。*sati* は、心が自動操縦のような状態にならず、倫理に反することや過去のトラウマに執着してしまう心の状態への気づきを表す。そして、その状態から離れ、心理的なスペースを築き、身体感覚の移り変わりを感受しながら冷静に対処する姿勢を生み出していく心のあり方に通じていく (井上・大谷, 2018)。

ソーシャルワーカーは、自分の仕事の価値、力量、あるいは適性にまつわる疑念やジレンマに揺さぶられながら、日々対応を余儀なくされている。さらに、援助関係に影響を及ぼすと考えられるクライアントを支配しようとする衝動、専門家としての権威への固執、まわりの評価への執着、あるいは差別的心情が無意識のうちに表出されてしまうこともあるだろう。

sati に立ち返ると、ソーシャルワーカーにとって最も安全と思われる感覚(呼吸、音、あるいは特定の部位の皮膚感覚など)を安全基地としながら、衝動や固執、あるいは侵襲性のある苦悩や葛藤を優しく迎え入れ、それらを無理やり手放すことなく、無理のない範囲でそのときの身体感覚や感情の起伏、変容、そして無常さに緩やかな気づきを向けていくようなマインドフルネスのあり方を考えていく必要がある。この体現化された内省の営みは、ネガティブな思考や感情に気づいては手放すことで「とらわれない心」を構築しようとする “*bare attention*” タイプのマインドフルネ

スでは強調されない。satiは、生起する不健全な思考やトラウマを自動的に手放すのではなく、一定の心理的な距離を取りながら、心身の反応への気づきを耕し、結果的に自己への深い洞察と翻弄されない心の状態を涵養させていくマインドフルネスの姿を指し示す。

satiの「防御」及び「内省」の機能は、思考レベルで行われる「自己覚知」とは異なる。satiがもつ両機能によって、「身体智」ともいわれる身体にとどまる感情記憶を安全な状態で想起し、無意識の偏見、衝動そして葛藤への気づきから対処していくための智慧を生み出す。過去の記憶は、五感から大脳辺縁系（特に海馬）を通じて大脳にとどまるだけではなく、全身に張り巡らされた神経網にも潜在記憶として蓄積されていく(Porges, 2011)。特に自責の念や恥辱感を伴うようなトラウマ経験は、過去の記憶として処理されず、生々しい感覚のまま身体に記憶されてしまうリスクが高い(Levine, 2010)。

身体にとどまる感情記憶の対処にかかわる智慧の創出には、ここでも一人ではなく、指導者や仲間の存在が不可欠となる。信頼が熟成されるようにグループが導かれるような実践スタイル、仏教経典を参照するならば「サンガ(sangha)」の形成が必要となるだろう。satiの両機能による内省を通じて得られた心身の統合されたソーシャルワーカーの姿は、クライアントとの信頼関係の深まりと他職種との協働の中で反響しながら、共に在ること、存在そのものの大切さへの体現につながっていくと考えられる。

4.3.3. 「共に在る」心性の涵養」と sati

4.3.3.1. 「融合感」を醸成する sati

「念処経“Satipatthana Sutta”」における念処(satipatthana)とは、satiと upatthana が合わさって生まれたものと解釈されている(井上・大谷, 2018)。upatthanaとは、「付き添うこと」あるいは「そばにとどまること」という意味がある。パーリ経典に精通する井上ウィマラ氏は、upatthana

は、upa(近くに) tthana(立つ)という2つの動詞に由来するとし、その意味を「世話」「ケア」という意味に収斂できるという(井上・大谷, 2018)。井上氏はパーリ経典の注釈書をもとに、「satiと upatthanaの結びつけ方で、マインドフルネスこそが世話すること、ケアすることである」(p. 62)という解釈が成り立つと述べている。換言すると、satiは upatthanaに込められた「そばにとどまる」「ケアする」という含意と合わさることで、「ケアの倫理」に通じる倫理的な態度、寛容さ、そして慈しみの心性を生み出すものとして理解される。この点においても、satiは中立的価値ではなく、倫理に根ざした心のあり方であることがわかる。

また念処経には、四念処それぞれの段階において、自分、他人、そして自他の関係の3つの視点を踏まえて観察していくように指示されている(スマナサーラ, 2016)。例えば身体を観察する瞑想(身念処)の場合、自分の呼吸、他人の呼吸、そして自他の呼吸をあるがままに見つめ、無常の有様を感受していく。井上氏は、これら3つの視点を「主観的観察、客観的観察、間主観的観察」と表現する(井上・大谷, 2018: 338)。他者、そして人間関係への気づきをも包含するsati本来の意味に立ち返れば、マインドフルネスは個人的な気づきや解放に限定されるものではないことがわかる。

実際、「関係性におけるマインドフルネス(Relational Mindfulness: RM)」は、対人関係における自他の言語的、非言語的側面に意図的な気づきを向け、注意が他に逸れても、逸れたことに気づき、また相手のメッセージあるいは自分の身体感覚などコミュニケーションの構成要素に注意を戻していく瞑想法として開発されている(池埜・内田, 2019; Tull, 2018)。初期仏教の文脈でも語られているRMの要素はMBSRやMBCTでは取り入れられず、現時点では実証研究の対象になり得ていない。マインドフルネスを個人的な気づきに矮小化したのは欧米における世俗化

によるものであり、*sati* が包含する豊潤な関係性を深める機能をマインドフルネスの方法論に統合させていく意義は高い。

一方、RMに限定せずとも、バランスの取れた瞑想を継続することで、あらゆる物事が移り変わっていくことへの気づき、そしてまわりの支えによって自分が存在していることへの洞察が生まれることが報告されている (Farb et al., 2007; Kornfield, 2008; Smalley & Winston, 2010)。例えば呼吸瞑想では、呼吸に注意を向けていても心はすぐに過去の記憶、空想、そして予期せぬ感情で満たされてしまうことに気づく。呼吸瞑想を続ける中で、すべての呼吸が同じではなく、あらゆる事象は変化し続けること、そして自分が自分をコントロールしている、あるいはコントロールできるという信念体系が緩み、自己の不完全さへの気づきが耕される。歩く瞑想は、歩くという行為に伴う身体感覚に意識を向けることで、意志とは関係なく身体が常に変化しながら自律的に感覚を統合し、歩くという行為を紡ぎ出している現実への気づきをもたらす。歩行への客観的な観察は、やがて「私が歩いている」という意識から、ただ「歩いている」という感性を生み出していく。

「私が」という主語への固執や自己の所有感が緩やかにほどけることで、まわりとの関係性に対する意識も変容していく。呼吸瞑想では、まわりの空気、温度、音などを肌感覚で感じ取り、自分とまわりとの連続性を実感するようになる。歩く瞑想では、「地面あるいは床を踏みしめている」という意識から「地面や床と共に在る」、あるいは「支えられている」という感覚が生じてくる。このように、*sati* に根ざした瞑想法は、自分とまわりの連続性を体感とともに感受し、対象を良い悪い、好き・嫌いといった二元論でジャッジせずありのままを受容できるように人々を導く。そして、つながり (inter-connectedness)、支え合い (interdependence)、あるいは共に在る (inter-being) などの身体感覚を伴うスピリチュアルな感性の涵養を促す (Hanh, 1987, 2016)。“*bare*

attention”タイプのマインドフルネスでは、この感性は十分に言及されず、されたとしても個人の孤立からの解放や幸福感という文脈で語られる。そのため、他者との関係性の深化や社会的価値の視点からこの融合感がとらえられることは少ない (Nilsson & Kazemi, 2016)。

この体現化されたまわりとの融合感や共生感とは、藤井(2018)のいう「ここにいる人の苦しみは、私をもつ苦しみだったかもしれない」「私のもつ価値観が作り出したこの社会が、この人を苦しめているのではないか」(p. 52) といった社会福祉の心性を深める可能性を秘める。また *sati* には、藤井氏が述べる「私達はどの人にも同じようにいのちが与えられ、それを受け取って生きている—このような根源的な視点に立つなら、人間がここに在ることに何の違いも見当たらない」(p. 51) という社会福祉の「共に在る」人間観を心身から感受し、内在化していく支えとなり得る可能性を見出すことができる。

さらに *sati* がもたらす「共に在る」心性は、児島 (2015) が論考する E. Levinas の他者性を表すメタファーとしての「顔」の感受、すなわち言葉以前の他者の呼びかけを聞き取り、他者の苦難をまざまざと感じ取る感性に通じるものともいえる。最終的に、*sati* は「私」が「他者」を表象化して回収するという「暴力性」、あるいはソーシャルワーカーとクライアント間の援助関係に侵襲する支配やパワー構造を超えた「私たち」という情性、Levinas の言う「慈愛」に通じていくと推察される。

4.3.3.2. 「慈しみ」を発露させる *sati*

ここでいう「慈愛」は、パーリ経典では「慈 (metta)」に相応する概念と近い。「慈」はまわりの人々を大切にしたいと願う心性としてパーリ経典の「慈経 “*Metta Sutta*”」に描かれる。Kuan (2007) は、*sati* は繰り返し自分、他者、そして自他の今を観察し、自分がつながりの中で支えられながら生きていることの体感から「慈しみ」という智慧を創出し、概念化していく機能をもつと

述べる。そして、この智慧は繰り返し思い出されながら「慈しみ」の性情が耕されていくという。この意味において、*sati*は「注意」や「気づき」といった感覚や認知レベルでの心のあり方にとどまらず、概念化を通じて共に在ること、互いに支え合うことへの「智慧」の創出を促す働きを有していることがわかる。

「慈しみ」を具現化し、「共に在る」心性の涵養というソーシャルワークの価値の体現を考えると、多岐にわたるエビデンスに支えられた「慈悲瞑想(loving-kindness meditation)」など「慈しみ」の心性を耕す多様なマインドフルネスのあり方を模索する必要がある。このマインドフルネスはコンパッション、すなわち「人(クライアント)の苦悩を取り除きたいという慈愛に満ちた思い」と定義される心情を深化させる(Siegel & Germer, 2012)。コンパッションは共感とは根本的に異なる認知機能をもつ。共感とは主に他者の視点取得によって生じる認知作用である一方、コンパッションは視点取得ではなく、他者を思いやり、他者の利益になりたいという内発的な感覚あるいは情動的反応として全身から感受される。また、「慈しみ」を深めるマインドフルネスは「セルフ・コンパッション (self-compassion)」の涵養も果たしていく(Neff, 2011)。セルフ・コンパッションとは、自己の不完全さに抗わず、人と比較したり善悪で判断したりしないで自己の問題を迎え入れようとする「温かさ」が備わった自己への洞察を意味する。

MBSRでは慈悲瞑想は行われるが、8週中で第7週目に1回のみ実践されるだけで、プログラム全体における慈悲瞑想の位置づけは曖昧さを残す。MBCTでは慈悲瞑想は行われない。実際、「bare attention」タイプのマインドフルネスの源流であるテーラワダ仏教由来のヴィパッサナー瞑想では、「慈しみ」の心性にかかわる瞑想が組み入れられるのは稀である(田中, 2002)。欧米で慈悲瞑想をマインドフルネスのプラクティスの一環として組み入れるプログラムも増加している

が、瞑想に伴う洞察によって思い出される辛い記憶や自己嫌悪のいわば「解毒剤」として使われている場合が少なくない(田中, 2002:299)。

一方で、慈悲瞑想は、たとえ1回の試行でも潜在的な民族やジェンダーへの偏見を弱めることが心理学実験によって実証されている(Kang et al., 2013; Stell & Farsides, 2016)。また、慈悲瞑想は心理学のみならず脳神経科学の研究分野ともなっており、共感との神経回路との違い、そして脳の構造変化を伴う「慈しみの発露」のメカニズムがすでに確認されている(Lutz et al., 2008)。集積されたエビデンスを読み解き、ソーシャルワーカーの仕事環境やクライアントの特性を考慮した自他への「慈しみ」の心性を涵養する方法の創出を考えたい。「慈しみ」を深める瞑想は単一の固定化されたものではない。言葉の選び方、実践のタイミング、他のマインドフルネス・プラクティスとのバランス、そしてソーシャルワーカーの信条や心身の状態に合致した実践方法の開発が望まれる。それは、「共に在り」「存在そのものを尊ぶ」価値の体現の寄与に通じ、クライアントと共に社会正義に向けた行動を内発的に生む土壌となっていくだろう。

以上、2方向による検討結果は、図2として表すことができる(図2参照)。同時に、2つの検討にもとづいて、「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」の定義を以下のように提示する：

「内的、そして外的な移ろいゆく事象に澄みわたる気づきを向けながら、ソーシャルワーカーとしての自己に与えた使命を温かな気持ちで思い出しながら倫理観を深化させ、人々の苦悩を取り除きたいという慈しみ(コンパッション)に根ざした『共に在る(インター・ビーイング)』の感性から発露する社会正義の信念とアクションを育てていく心身の営み」

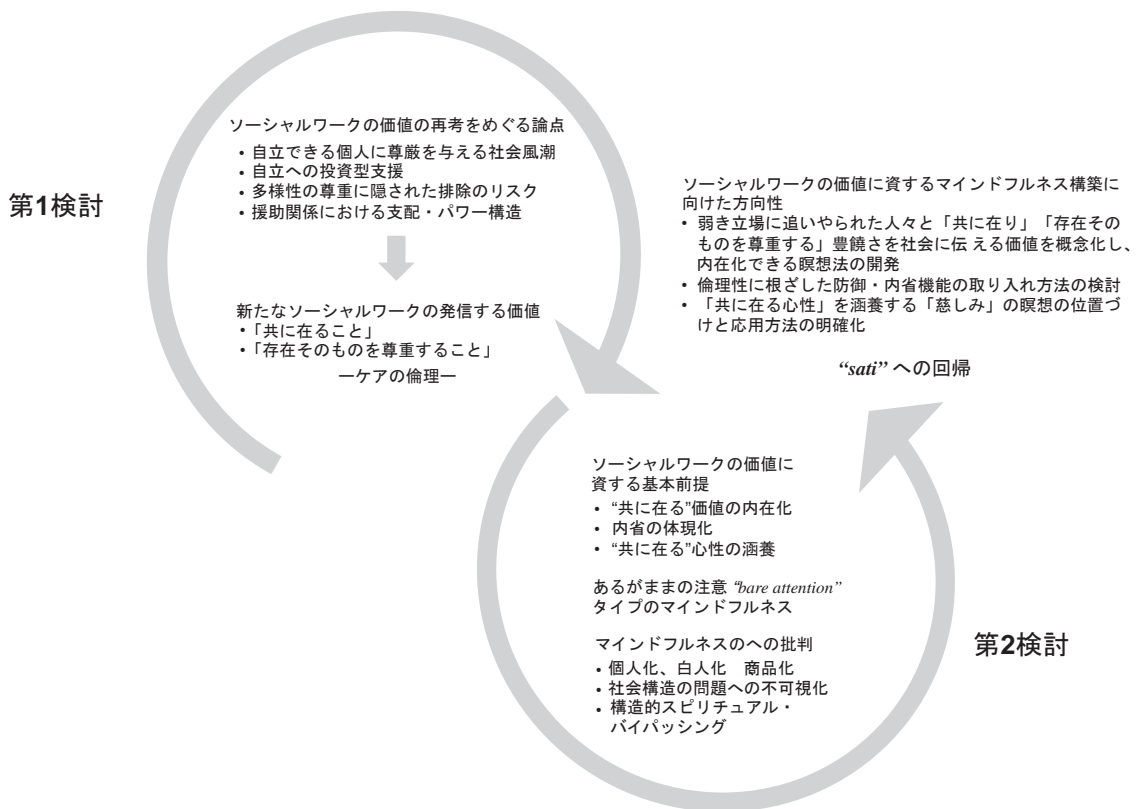


図2 2方向の検討結果（筆者作成）

5. 今後の課題

本稿は、第1の検討として近年のソーシャルワークの価値をめぐる議論を整理し、第2の検討として“bare attention”タイプのマインドフルネスを第1の検討で示されたソーシャルワークの価値を具現化する方法論に発展させるための方向性を見出してきた。ソーシャルワークの価値をめぐる議論は、「自立」への投資ではなく、社会的排除にさらされている人々や声を上げることのできない弱き立場に追いやられた人々の存在そのものを尊び、共に在ることの価値を社会に発信していく意義について触れた。それは「ケアの倫理」の体現に通底し、互いの依存関係を認め、共感と思いやりに彩られた社会の構築が視野にある。マインドフルネスの源流であるパーリ經典に描かれ

たsatiには今の世俗化されたマインドフルネスを改訂し、新たなソーシャルワークの価値を体現する一つの方法論に発展させていく可能性を読み取ることができた。

重要なことは、ここで新たに提案されたマインドフルネスは他のソーシャルワーク実践理論や方法に対して排他的になるものではないという点にある。マインドフルネスは決して万能と見なすべきではない。むしろ、新たなマインドフルネスは、実践理論や方法をソーシャルワークの価値に照らし合わせて選択し実践できる心身の落ち着きと柔軟性をソーシャルワーカーに与えることができる。ソーシャルワーカーは、このマインドフルネスを通じて一つのことへの執着や自動操縦的な反応ではなく、心身を通じた内省とコンパッションの体現化によって、クライアントの最善の利益

と社会正義に資する理論と方法を実践に導入できると考えられる。

今後、今回検討したマインドフルネスをソーシャルワークに融合させていくための課題を以下の3点にまとめて提示したい。第1に、*sati*の意味に立ち返って見えてきた「“共に在る”価値の内化」「内省の体現化」そして「“共に在る”心性の涵養」に資する機能を内在した具体的なマインドフルネス・プログラムの確立が求められる。MBSRやMBCTをはじめ、分厚い効果検証がなされてきたマインドフルネス・プログラムを参照しながら、ソーシャルワーカー自身がマインドフルネスを経験することでこれら3つの側面が耕されるという文脈のみならず、ソーシャルワークの介入方法、すなわちクライアントへの直接的・間接的援助の文脈でマインドフルネスを活用していくような方法論の開発である。個人セッションあるいはグループ・ワークの中でクライアントとともにマインドフルネスを深く経験しながらソーシャルワークの価値の体現を実現していく具体的な方法論の考案が課題となる。

2015年以降、アメリカにおいても社会正義、社会変革の価値に根ざしたマインドフルネスを構築する動きが生まれてきている。第2検討で示した批判に言及しながら、“*bare attention*”タイプでは接近すらできない、差別や搾取の現実にさらされるマイノリティの人々からの新たなマインドフルネスの提示である (Berila, 2016; King, 2018; Magee, 2016; Yang, 2018)。それは「参加型マインドフルネス“*engaged mindfulness*”」と呼ばれ、アフリカ系アメリカ人やLGBTQなどマイノリティの苦悩に寄り添いながら癒やしと絆を深め、苦しみを取り巻く社会構造と自他の存在の意味への洞察を深めていくマインドフルネスのあり方が模索されている。Thich Nhat Hanhに代表される社会変革に波及するマインドフルネスの営みも含め、今後、多様なマインドフルネス・プログラムの理論的枠組み、プラクティスと理論との整合性、プログラム評価結果、グループのファシリテーター

セッション法、そして倫理的枠組みなどを十分に参考にしながら、ソーシャルワーカーが身体の芯から癒やされ、上述したマインドフルネスの新定義に準じた具体的なプログラム開発が求められる。

プログラム開発と同時にその検証方法も考慮する必要がある。ソーシャルワーカーの仕事観、人間観、あるいはクライアント観の変化、選択する実践理論や介入方法における変化、援助関係における変容、クライアントのニーズ、問題のとらえ方、心理社会的状況、変化などの変容過程をとらえる質的・量的なプロセス研究を含め、多次元の検証方法が必要となるだろう。

第2として、マインドフルネスを指導できる人材開発と場所の確保が必須となる。前述のようにマインドフルネスは専用アプリを使って一人でできるようなエクササイズと見なされるべきではない。マインドフルネスは、指導者と参加者、そして参加者同士の間主観性を通じて“共に在る”価値の内化や内省、そして慈しみの感性の出現が可能となる。

国際マインドフルネス指導者協会(International Mindfulness Teachers Association: IMTA)が2017年に発足し、マインドフルネス指導者の国際認定資格制度と資格認定機関へのア krediteーション制度を開始した (IMTA, 2019)。しかし、現段階で国内にIMTAからア krediteーションを得た機関は存在しない。2013年に発足した日本マインドフルネス学会は、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)と提携して、MBCTの指導者認定資格が得られる制度を2016年から開始している。近年、国内ではNPOや社団法人が独自のマインドフルネス指導者認定制度を設けるようになり、マインドフルネスを指導できる人材養成の道が乱立傾向にあるのが現状であろう (池埜・内田, 2019)。

今後、国内の社会福祉、ソーシャルワーク分野におけるマインドフルネスのあり方を検討する研究会や研修会などの立ち上げを通じて、マインド

フルネス指導者との交流あるいは養成の道筋を具体化していくことが求められる。すでに日本医療社会福祉学会では、学会主催の研修会としてマインドフルネスを取り上げた実績がある。医療ソーシャルワーカー、介護支援専門員、あるいは公的扶助ソーシャルワーカーなど福祉現場の専門家によるマインドフルネスの勉強会や研修会が開催されることも多くなった。これらの機運を下に国内のマインドフルネス実践者や研究者とソーシャルワークの専門家の交流を深め、指導者の育成を図っていく必要がある。

第3として、マインドフルネス全般のリスクについて理解を深め、対処方法を明確にしていくことが肝要となる。先述の通り、マインドフルネスに万能性を期待するべきではない。重篤なトラウマ症状や精神疾患をかかえる人々への瞑想は自我状態を不安定にさせるリスクが指摘されており、方法の工夫や精神保健の専門家との協働が欠かせない (Lindahl et al., 2017; Tereleaven, 2018)。また、今回検討されたマインドフルネスがもたらす「共に在る感性」の深まりにソーシャルワーカーが高揚感を覚え、クライアントへの過剰なかかわりが生じたり、マインドフルネスを経験している人への同一化や経験していない人への排他的な心情をつのらせるような負の影響も考慮すべきであろう。前述のマインドフルネス指導者のサポートやスーパービジョンにおいて、ソーシャルワーカー自身の省察、内省、そしてリスク管理などの方法を明示した倫理的指針を構築していくことが期待される。

本稿がソーシャルワークにマインドフルネスを統合させていく一つの手がかりとなり、弱き立場に置かれ、孤絶を余儀なくされた人々の真の包摂という価値の具現化に向けた一助になることを期待する。

付記

本研究は、筆者が研究代表者を務める文部科学省科学研究費基礎研究 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バウメント・プログラムの開発」の一環として推進された。

謝辞

本稿執筆にあたり、井上ウィマラ先生 (健康科学大学教授) から初期仏教における *sati* の意味の読み解きについて、多くの貴重なご示唆を頂戴した。また大谷彰先生 (Clinical Psychologist, Spectrum Behavioral Health) には希少な文献のご送付と新たなマインドフルネスの可能性について継続的なスーパービジョンを受けることができた。両先生の支えなくして本稿の執筆は成し得ず、ここに深く感謝申し上げたい。

参考文献

- Analayo (2003) *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Windhouse Publications.
- Analayo (2018) *Perspectives on Satipatthana*. Windhouse Publications.
- Berila, Beth (2016) *Integrating Mindfulness into Anti-Oppression Pedagogy*. Routledge.
- 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)。
- Bodhi, Bhikkhu (2011) What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12 (01), 19-39.
- Braun, Erik (2013) *The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism and the Burmese Monk Ledi Sayadaw*. The University of Chicago Press.
- Butrym, Zofia (1976) *The Nature of Social Work*. Palgrave Macmillan (川田誉音訳 (1986) 『ソーシャルワークとは何か：その本質と機能』川島書店)。
- Cramer, Holger; Hall, Helen; Leach, Matthew; Frawley, Jane; Zhang, Yan; Leung, Brenda; Adams, Jon & Lauche, Romy (2016) Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among US adults: A nationally representative survey. *Scientific Reports*, 6,

- 36760.
- Debaene, Raf (2009) Mindful social work? *Social Work and Society International Online Journal*, 7 (2), 295-299 (<https://www.socwork.net/sws/article/view/80/339>).
- Dulmus, Catherine N. and Sowers, Karen M. (2012) *The Profession of Social Work: Guided by History, Led by Evidence*. Wiley.
- Farb, Norman A.; Segal, Zindel V.; Mayberg, Helen; Bean, Jim; McKeon, Deborah; Fatima, Zainab & Anderson, Adam K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2 (4), 313-322.
- Ferguson, Ian (2008) *Reclaiming Social Work*. Sage (石倉康次・市井吉興監訳(2012)『ソーシャルワークの復権：新自由主義への挑戦と社会正義の確立』クリエイツかもがわ).
- Fisher, Danny (2010) Frogen yoga and McMindfulness: Miles Neale on the mainstreaming of contemplative religious practice. *Lion's Roar*, December 15.
- Forbes, David (2016) Critical integral contemplative education. In R. E. Purser et al. (Eds.), *Handbook of Mindfulness* (pp. 355-367). Springer.
- Fronsdal, Gil (1998) Insight meditation in the United States: Life, liberty, and the pursuit of happiness. In C. S. Prebish and K. K. Tanaka (Eds.), *The Face of Buddhism in America* (pp. 163-181). University of California Press.
- 藤井美和 (2018) 「社会福祉における価値：いのちの視点から」『人間福祉学研究』11 (1), 43-55.
- 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.
- Gelles, David (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).
- Gethin, Rupert (2011) On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12 (01), 263-279.
- Gilligan, Carol (1982) *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press (岩尾寿美子監訳 (1986) 『もう一つの声』川島書店).
- Hanh, Thich N. (1987) *Interbeing*. Parallax Press.
- Hanh, Thich N. (2016) *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press.
- Hyland, Terry (2015) McMindfulness in the workplace: Vocational learning and the commodification of the present moment. *Journal of Vocational Education & Training*, 67 (2), 219-234.
- 池埜聡 (2017) 『福祉職・介護職のためのマインドフルネス：1日5分から始めるストレス軽減』中央法規出版.
- 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.
- IMTA (2019) International Mindfulness Teachers Association Website (<https://www.imta.org>) 2019/6/20.
- 井上ウィマラ・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.
- 岩田正美 (2008) 『社会的排除：参加の欠如・不確かな帰属』有斐閣.
- Jha, Amish P.; Morrison, Alexandra B.; Parker, Suzanne C. & Stanley, Elizabeth A. (2017) Practice is protective: Mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness*, 8 (1), 46-58.
- Joiner, Thomas (2017) *Mindlessness: The Corruption of Mindfulness in a Culture of Narcissism*. Oxford University Press.
- 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 (2011) Some reflection on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 281-306.
- 金子充 (2018) 「貧困・生活困窮者に向きあう実践

- に求められるケアの倫理：「保護なめんなジャンパー」問題を手がかりに」『ソーシャルワーク研究』44 (3), 178-184.
- Kang, Yoona; Gray, Jeremy R. and Dovidio, John F. (2013) The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143 (3), 1306-1313.
- Kim, Hannah (2018) *The Meditation Industry*. Sage Business Researcher. (<http://businessresearcher.sagepub.com/sbr-1946-105603-2878495/20180129/the-meditation-industry>) 2019/2/20.
- King, Ruth (2018) *Mindful of Race: Transforming Racism from the Inside Out*. Sounds True.
- 衣笠一茂 (2015) 『ソーシャルワークにおける「価値」と「原理」：「実践の科学化」とその論理構造』ミネルヴァ書房.
- 衣笠一茂 (2018) 「ソーシャルワークの価値と原理をめぐる今日的課題：批判はどこまで到達しているのか」『ソーシャルワーク研究』44 (3), 167-177.
- 北島英治 (2016) 『グローバルスタンダードにもとづくソーシャルワーク・プラクティス：価値と理論』ミネルヴァ書房.
- 児島亜紀子 (2010) 「ソーシャルワーク倫理におけるオルタナティブ：大規範から文脈、関係、他者に基礎づけられた倫理へ」『社会問題研究』59, 7-19.
- 児島亜紀子 (2011) 「ソーシャルワークとケアの倫理：その受容と理論的課題」『社会問題研究』60, 1-13.
- 児島亜紀子 (2012) 「架橋する実践：ソーシャルワークの価値と倫理における『正義』および『ケア』をめぐる」『社会問題研究』61, 15-28.
- 児島亜紀子 (2015) 「『他者に基礎づけられた倫理』の可能性：傷つきやすい他者への応答」児島亜紀子編著『社会福祉実践における主体性を尊重した対等な関わりは可能か：利用者-援助者関係を考える』(pp. 2-26) ミネルヴァ書房.
- Kornfield, Jack (2008) *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. Bantam Books.
- Kuan, Tse-fu (2007) *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*. Routledge.
- Lehrhaupt, Linda and Meibert, Petra (2017) *Mindfulness-Based Stress Reduction: The MBSR Program for Enhancing Health and Vitality*. New World Library.
- Leonard, Mark (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.
- Levine, Peter A. (2010) *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books (池島良子・西村もゆ子・福井義一・牧野有可里訳 (2016) 『身体に閉じ込められたトラウマ：ソマティック・エクスペリエンスによる最新のトラウマケア』星和書店).
- Levy, Yair and Ellis, Timothy 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.
- Lindahl, Jarad; Fisher, Nathan; Cooper, David; Rosen, Rochelle & Britton, Wiloughby B. (2017) The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in western Buddhists. *PLOS ONE*, 12 (5) : e0176239
- Lutz, Antonie; Brefczynski-Lewis, Julie; Johnstone, Tom & Davidson, Richard J. (2008) Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLOS ONE*, 3 (3), e1897.
- Magee, Rhonda V. (2016) Community-engaged mindfulness and social justice: An inquiry and call to action. In P. E. Purser et al. (Eds.), *Handbook of Mindfulness* (pp. 425-439). Springer.
- Margolin, Lesile (1997) *Under the Cover of Kindness: The Invention of Social Work*. University of Virginia Press.
- Mindful School (2019) (<https://www.mindfulschools.org>) 2019/2/19.
- 三島亜紀子 (2007) 『社会福祉学の〈科学〉性：ソーシャルワーカーは専門職か?』勁草書房.
- 三島亜紀子 (2015) 「ソーシャルワークのグローバル定義における多様性（ダイバーシティ）の尊重：日本の社会福祉教育への『隠れたカリキュラム』視点導入の意義」『ソーシャルワーク学

- 会誌』30, 1-12.
- 三島亜紀子 (2017) 『社会福祉学は〈社会〉をどう捉えてきたか：ソーシャルワークのグローバル定義における専門職像』勁草書房
- 宮本太郎 (2013) 『社会的包摂の政治学：自立と承認をめぐる政治対抗』ミネルヴァ書房.
- 宮崎理 (2018) 「社会的に排除されるものとソーシャルワークの価値」『ソーシャルワーク研究』44 (3), 205-212.
- Morone, Natalia E.; Moore, Charity G. & Greco, Carol M. (2017) Characteristics of adults who used mindfulness meditation: United States, 2012. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23 (7), 545-550.
- Neff, Kristin (2011) *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper Collins.
- Nilsson, Hakan and Kazemi, Ali (2016) From Buddhist sati to western mindfulness practice: A contextual analysis. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 35 (1-2), 7-23.
- Northcut, Terry B. (Ed.) (2017) *Cultivating Mindfulness in Clinical Social Work: Narratives from Practice*. Springer.
- 岡野八代 (2014) 「ケアの倫理の源流へ：ケアか正義かの議論枠組みを疑う」『倫理学研究』44, 14-25.
- 太田義弘 (2004) 「ソーシャルワークの価値と倫理」『関西福祉科学大学紀要』8, 1-15.
- 大谷彰 (2014) 『マインドフルネス入門講義』金剛出版.
- 大谷彰 (2016) 「アメリカにおけるマインドフルネスの現状とその実践」『精神療法』42(4), 491-498.
- 大谷彰 (2018) 「マインドフルネスの進化と真価」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. 24-39) 創元社.
- Piacenza, Joanna (2014) TIME's beautiful, white, blonde 'Mindfulness Revolution'. *Huffington Post*, January, 29.
- Porges, Stephan W. (2011) *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. Norton.
- Purser, Ronald E. (2018) Critical perspectives on corporate mindfulness. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 15 (2), 105-108.
- Purser, Ronald E. and Loy, David (2013) Beyond McMindfulness. *Huffington Post*, 1 (7), 13.
- 桜井智恵子 (2016) 『「支援」という包摂：自己責任への主体化』『思想と活動』30, 156-165.
- 桜井智恵子 (2017) 『「自立した個人」という福祉国家の原理的課題：『子どもの貧困』対策としてのワークフェア子ども版：学習支援を問う』『人間福祉学研究』10 (1), 53-65.
- 桜井智恵子 (2018) 「公教育における別々の『教育機会確保』という問題：1980-90年代岡村達雄の『養護学校義務化』・『不登校政策』論をてがかりに」『教育と文化』91, 56-72.
- Segal, Zindel V.; Williams, Mark & Tesdale, Jhon (2012) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, 2nd Edition*. The Guilford Press.
- Sherrell, Carla and Simmer-Brown, Judith (2017) Spiritual bypassing in the contemporary mindfulness movement. *Social Justice, Inner Work & Contemplative Practice*, 75-93.
- Siegel, Ronald D. and Germer, Christopher K. (2012) Wisdom and compassion: Two wings of a bird. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice* (pp. 7-34). Guilford.
- Smalley, Susan L. and Winston, Diana (2010) *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*. Da Capo Press.
- Stanley, Elizabeth A.; Shaldach, John M.; Kiyonaga, Anastasia & Jha, Amishi P. (2011) Mindfulness-based Mind Fitness Training: A case study of a high-stress predeployment military cohort. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 566-576.
- Stanley, Steven (2015) Sila and Sati: An exploration of ethics and mindfulness in Pali Buddhism and their implications for secular mindfulness-based applications. In E. Shonin, V. G. William and S. N. Nirbhay (Eds.), *Buddhist Foundations of Mindfulness* (pp. 89-113), Springer.
- 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.
- Stell, Alexander J. and Farsides, Tom (2016) Brief loving-kindness meditation reduces racial bias, mediated by positive other-regarding emotions.

- Motivation and Emotion*, 40 (1), 140-147.
- 田川佳代子 (2015) 「社会正義とソーシャルワーク倫理に関する一考察」『社会福祉学』56(2), 1-12.
- 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.
- Tereleaven, David A. (2018) *Trauma-Sensitive Mindfulness: Practice for Safe and Transformative Healing*. Norton.
- The Mindful Initiative (2019) (<https://www.themindfulnessinitiative.org.uk>) 2019/2/20.
- Tull, Deborah, E. (2018) *Relational Mindfulness: A Handbook for Deepening Our Connection with Ourselves, Each, Other, and the Planet*. Wisdom.
- 上野千鶴子 (2011) 『ケアの社会学：当事者主権の福祉社会へ』太田出版.
- US Census Bureau (2019) *Quick Facts United States*.
(<https://www.census.gov/quickfacts/fact/table/US/PST045217>) 2019/2/19.
- 埋橋孝文・矢野裕俊 (2015) 『子どもの貧困／不利／困難を考える I：理論的アプローチと各国の取り組み』ミネルヴァ書房.
- Walsh, Zack (2016) A meta-critique of mindfulness critiques: From McM mindfulness to critical mindfulness. In R. E. Purser et al. (Eds.), *Handbook of Mindfulness* (pp. 153-166). Springer.
- Welwood, John (2002) *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Shambhala Publications.
- Wilson, Jeff (2014) *Mindful America: Meditation and the Mutual Transformation of Buddhism and American Culture*. Oxford University Press.
- Yang, Larry (2018) *Awakening Together: The Spiritual Practice of Inclusive and Community*. Wisdom.
- 安井絢子 (2014) 「ケアの倫理の理論的展開：ケアの倫理の公的領域への適用に向けて」『倫理学研究』44, 139-149.
- 横須賀俊司・松岡克尚編著 (2011) 『障害者ソーシャルワークへのアプローチその構築と実践におけるジレンマ』明石書店.

Towards the construction of mindfulness that leads to the embodiment of social work value systems

Satoshi Ikeno

School of Human Welfare Studies, Kwansei Gakuin University

The purpose of this study is to shed light on the ways of transforming the current secular mindfulness into an approach that can embody the value of social work. This objective was achieved through two review processes. First, the current debates over the value of social work were elucidated. Referring to the concept of “ethics of care,” this review presented the crucial aspect of value which stresses the importance of being with and being respectful to socially excluded people.

The first review eventually extracted the following three basic assumptions for the embodiment of value: “the internalization of the value of fully being with,” “the embodiment of introspection,” and “the cultivation of compassion for fully being with.” In the second review, based on the criticism of the “bare attention” type of mindfulness, the process of revising the current mindfulness was explored in order to substantiate these three assumptions. This exploration was guided by referring to the meaning of *sati* in Pali, the original term for mindfulness described in the scriptures of Theravada Buddhism.

Finally, this study addressed the future implications of the concrete design of revised mindfulness, the consideration of risk care, and the need for mindfulness teachers’ training programs.

Key words: social work, value, self-determination, mindfulness, meditation