

早稲田大学高等学院研究年誌第61号 抜刷
2 0 1 7 年 3 月 発行

心理療法としてのマインドフルネスに おける仏教性

齋 藤 翔一郎

心理療法としてのマインドフルネスに おける仏教性

齋 藤 翔一郎

1. はじめに

近年、「マインドフルネス」という言葉を耳にする機会が多くなった。心理学会 (American Psychological Association) による、心理学分野における論文データベースであるPsycARTICLESを用いて、「mindfulness」をタイトルに含む論文を検索したところ、1990年から1999年までの10年間では10本、2000年から2005年までの5年間では36本、2006年から2010年までの5年間では55本の論文が発表されていたのに対し、2011年から2016年10月までの直近の約5年間で発表された論文は455本となっている。日本においても、国立情報学研究所による論文データベースであるCiNiiで「マインドフルネス」をキーワードとして検索すると、2016年1月から9月までの直近の9ヶ月間に発表された論文だけで39件を数える。また、その論文の中で論じられているマインドフルネスの適用範囲は臨床心理学、精神医学、教育心理学、発達心理学など、多岐にわたっている。

そして、2016年にはNHKでストレスの対処技法としてマインドフルネスを取り上げる特集が複数回にわたり編成され、メディアでも取り上げられる機会が増えているほか、Apple社のスマートフォンである「iPhone」においてヘルスケア機能の項目の一つとして「マインドフルネス」が追加されるなど、広く一般にも認知されつつある。

しかし、このようにマインドフルネスについて一般の認知が深まる一方で、

(118)

近年では「一部ビジネス化した「あやしい」ものも見受けられる」(熊野, 2016, p.2) との指摘もある通り、マインドフルネスという名称を利用しているものの、本来のマインドフルネスとかけ離れたものも出回っている。

そこで本研究では、心理療法におけるマインドフルネスという概念を理解する上で必要な情報を心理学の視点から俯瞰した上で、マインドフルネスの由来である仏教的視点からの整理を試みたい。そして、「心理療法におけるマインドフルネス」と「仏教におけるマインドフルネス」の共通項を捉え、心理療法としてのマインドフルネスの仏教性の検討を試みたい。

2. 心理療法におけるマインドフルネス

マインドフルネスが心理療法の分野で知られるようになった理由として、春木・石川・河野・松田(2008)は、J.D. Teasdaleらが認知療法の立場からうつの対処法として効果があることを科学的に検証したことや、行動療法の立場からS.C. Hayes, M. Linehanらに取り上げたことを挙げている。また、越川(2010)は、1980年代前半には既にマインドフルネスが心理療法に適用され、効果を報告した文献が出ていたにもかかわらず、近年になって高い関心を集めるようになった理由として、効果機序の理論的説明が定評ある学術雑誌に掲載されたこと、マインドフルネスの効果に関する実証的研究が増加したこと、マインドフルネスがこれまでの認知行動療法のアプローチと異なるタイプのアプローチであること、という3点を挙げている。そこで本章では、マインドフルネスを用いた心理療法として最初期に開発され、マインドフルネスの伝統を受け継いでいるとされるMindfulness Based Stress Reduction programと、認知療法から出発し、Mindfulness Based Stress Reduction programを全面的に導入する形で成立したMindfulness Based Cognitive Therapyを取り上げる。

2.1. Mindfulness Based Stress Reduction program

Mindfulness Based Stress Reduction program (以下、MBSRと略す)とは、心身の障害やストレスへの対処技法としてJ. Kabat-Zinnが開発した技法である。

このMBSRは複数の技法から構成され、1日あたり45分、8週間のトレーニングから構成されている。8週間の内訳として、最初の1・2週目はボディー・スキャン、3・4週目はボディー・スキャンとヨーガ瞑想法、5・6週目は静座瞑想法とヨーガ瞑想法、7週目は静座瞑想法、ヨーガ瞑想法、ボディー・スキャンのうち、自由に自分の好きなものを組み合わせたもの、8週目は7週目までのトレーニングの経験を元に、独自のプログラムを作成し、実行するという一連の流れがある (Kabat-Zinn, 1990 春木訳 1994)。

MBSRは複数の技法からなるものであるが、その根底にあるのはマインドフルネス瞑想であるとされる (春木他, 2008)。このマインドフルネス瞑想の基本的な態度として、Kabat-Zinnは以下の7つを挙げている。

- (1) 自分で評価をくさないこと
- (2) 忍耐づよいこと
- (3) 初心を忘れないこと
- (4) 自分を信じること
- (5) むやみに努力しないこと
- (6) 受け入れること
- (7) とらわれないこと

この7つの態度は、Kabat-Zinn (1994) でマインドフルネスの定義として用いた「意図的に、今、この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」というものとも内容的に合致しており、マインドフルネス瞑想を行う上で重要な概念であると考えられる。しかし、Kabat-Zinnはこの7つの態度を前提とした上で、「ある種のエネルギー、つまり動機づけといったものも必要」となることを指摘し、「ものごとに対してもっと意識的になろうと決意したからといって、注意集中力が生まれる」わけではなく、積極的に取り組むように

(120)

努力をした上でそのプロセスに耐えられるように十分な自己トレーニングを行うことが重要であり、そしてそのためには、「自己鍛錬と規則正しい練習が大切」Kabat-Zinn (1990 春木訳 1993) であると言及していることに留意したい。

2.2. Mindfulness Based Cognitive Therapy

Mindfulness Based Cognitive Therapy (以下、MBCTと略す) は、マインドフルネス瞑想法と認知療法を結びつけた心理療法である。

認知療法は、1960年代から70年代にかけてBeck, A. が開発したうつに対するアプローチである。従来、うつは生物学的な問題や精神分析的な葛藤によって引き起こされているとされていたが、認知療法ではうつ病患者が持つ特有のネガティブな思考を重視し、患者自身の気分が変化したときに頭によぎった考えを自分で捉えるように促す。そして、そのよぎった考えを様々な根拠と照らし合わせて評価し、長年患者が抱いてきた信念、態度、思い込みといった認知に対して修正を行うことにより症状が改善されるとされるものである。

しかし、認知的に脆弱性を持つうつ病患者の場合、気分が低下すると従来から用いてきた習慣的な認知的処理のパターンに入り込み、うつから抜け出す方法を見つけようとしなくなったり、思考そのものがうつ気分を増強し、さらなるネガティブ思考を起こす原因になったりすることがある (Segal, Williams, & Teasdale, 2002 越川監訳 2007)。

そこで、SegalらはMBSRにおいてみられる「脱中心化」に重点を置いた。例えば、ネガティブな思考が支配的になっているときに、その思考と感情のサイクルの影響を受けた身体の部分に、親和的に気づくことによって、ネガティブな思考に対処できるようになると指摘している。つまり、MBSRでは呼吸法やヨガを行うことで身体からのアプローチをしており、その際の脱中心化がうつの再発を防ぐ上での鍵になると考えていることが分かる。

また、認知療法では不適応な自動思考を明らかにした上で、それをクライエント自身が適応的・合理的な思考に置き換えていくことを重視する。しかし、クライエントが不適応な自動思考であると理解することができ、置き換えなく

てはいけなと考えても、その通りに自分が考えられないということに気づいたところで再びうつに苦しめられるということが起きる。越川 (2010) は、MBCTが注目を集めている理由として、認知療法と比較して歪んだ認知や治療の対象となっている症状と闘わないタイプの対処法、それをある意味補完するタイプの対処法であるとしている。

具体的にMBCTのプログラムを見ていくと、週1回2時間、8週間のセッションから構成されるものである。この8週間のセッションは、Fig 1. に提示した8つからなる (越川, 2010; Segal, et al., 2002, 越川監訳 2007)。

MBCTでは2セッション目に「嬉しいできごと日誌」3セッション目に「嫌なできごと日誌」をつけるように指示される。これは、MBSRでの「うれしいことと嫌なことの記録」をもとに作成されたものだが、MBCTでは「うれしい出来事が起きているまゝにそのときに気づいていきましょう」「いやな出来事が起きているまゝにそのときに気づいていきましょう」というように、出来事が起きた「瞬間」に気づくことを強調している。また、7セッション目に再発の兆候に気づくための「前兆リスト」の作成、嬉しい感じ、上手くいった感じを味わえる「活動リスト」を作成するなど、マインドフルネスは瞬間瞬間に「気づく」ように注意を向けるものであるが、よりその点を重視していると考えられる。

そして、6セッション目では「思考は事実ではない」として思考そのものの在り方を取り上げ、認知療法の枠組みを導入している。「思考としての思考とともに座る」とし「認知療法において潜在的であるものは、MBCTにおいては顕在的である。それは思考や、考えるということ全体のプロセスとのかかわり方を変える必要性である。(中略) 著者らの目的は、参加者が思考との関係性を変えることで、思考からかかわるのではなく、気づきの対象として、思考とかわるようになることである」(Segal, et al., 2002, 越川監訳 2007, p.198) とあるように、思考は単なる思考に過ぎないということに気づくようにクライアントに促すトレーニングを組み込んでいる。

Kabat-Zinnは、存在の持つ本来の全体性をソーマ (体) とプシュケー (心)

(122)

という二つの別個のものに完全に分けて考えるという17世紀のデカルト以来の心身二元論に異を唱えておりKabat-Zinn (1990 春木訳 1993), 健康に及ぼす心と体の相互作用を追究していくという視点でマインドフルネスを捉えた。そして身体からのアプローチを試みるという点を重要視し、仏教から「瞑想」という技法を心理療法に取り入れ、MBSRを完成させた。それに対し、MBCTはMBSRに含まれるようなボディーワークに加え、より積極的に認知的アプローチを用いてうつや不安に対処するためのスキルを身に付けるようにプログラム化されていることが分かる。

セッション	主要テーマ	使用する技法など
0	事前面接	(参加者に役立つかどうかの見極め, 参加の意志を確認する)
1	自動操縦に気づく	レーズン・エクササイズ, ボディー・スキャン, マインドフルネス呼吸法 (3分程度)
2	うまくいかないとき	ボディー・スキャン, 嬉しいできごと日誌 (認知療法), 15分程度の坐瞑想
3	呼吸へのマインドフルネス	5分間の「見る」あるいは「聴く」, 40分程度の坐瞑想, 3分間呼吸空間法, マインドフルネス・ウォーキング (歩行瞑想), 嫌なできごと日誌 (認知療法)
4	現在にとどまる	5分間の「見る」・「聴く」, 40分程度の坐瞑想, うつの具体的症状の学習 (認知療法), 3分間呼吸空間法
5	そのままにいる	40分の坐瞑想, 3分間呼吸空間法の応用
6	思考は事実ではない	40分の坐瞑想, 気分・思考と今までと異なる関係をとる実習, 3分間呼吸空間法
7	自分を大切にする	40分の坐瞑想, 前兆リストの作成, 活動リストの作成, 3分間呼吸空間法マインドフルネス・ウォーキング (歩行瞑想)
8	これからの活かす	ボディー・スキャン, 再発予防の行動計画の作成, 実習を続けるための方法を探る, 終わりの瞑想

Fig 1. MBCTのプログラム構成 (越川, 2010より一部変更して引用)

3. 仏教から見たマインドフルネス

2500年前のインドに端を発した仏教は、時代とともにテーラワーダ仏教（上座部仏教）と、大乘仏教の二派に分かれた。テーラワーダ仏教も大乘仏教も瞑想を修行として用いているが、MBSRは特にテーラワーダ仏教の伝統を引き継いでいるとされている（熊野，2012）。言うまでもなく、いわゆる瞑想は仏教の修行に端を発するものであり、**仏教からマインドフルネスを見る**というのは主客転倒かもしれない。しかし、マインドフルネスというものを心理療法として捉えたとき、心理療法家はその端緒である仏教的概念についての知識を有することは、効果的に心理療法を施す上で有用であると考えられる。そこで本章では、仏教では「マインドフルネス」という概念を本来どのように捉えているかを、「四念処」を簡潔に説明した上で、今後のマインドフルネス研究の進むべき方向性について論じていきたい。

3.1. 四念処

マインドフルネスに関して仏教的な視点から見るにあたり、マインドフルネスという名前の由来にもなっている“Satipatthana-sutta”を理解する必要がある。井上(2014)によると、マインドフルネス瞑想という呼称の由来は、テーラワーダ仏教が伝える中部經典の第10番目に配置された“Satipatthana-sutta”を“The foundations of mindfulness”や“Establishing of mindfulness”と訳されたことによるものであるとされる。漢訳では念処経と訳されるものであるが、井上はこれを「気づきの確立に関する教え」と訳している。この念処に見られる4種の観法のこと、「四念処」であり、原始經典に説かれた修行方法の総称とされる。すなわちこれが仏教瞑想の「止観」における「観」にあたる観想法である。この四念処は、「肉体の不浄（身念処）、感覚の苦（受念処）、心の無常（心念処）、法の無我（法念処）」という4つの観法を指している（岩波仏教辞典，1989）。具体的には、^{おも}念いを一箇所に集中させて「観察する」修行法であり、「身」（身体）、「受」（感受）、「心」、「法」の四分野に渡っ

(124)

て行うものである。「身念処」とは、呼吸、動作、不浄な内蔵、死体などの観察を繰り返すことであり、「受念処」とは、身体的、精神的な苦痛や快感を観察すること、「心念処」とは、貪欲心から解脱心まで様々な心の動きをありのままに観察すること、「法念処」とは、五蓋、五取蘊、六内外処、七覚支、四聖諦についてありのままに知ることである。これらを「観察」することによって、心は集中し、智慧の発現を助け「有情の浄化、愁悲の超越、苦憂の消滅、理の到達、涅槃の作証」に向かうことができるとされている（仏教・インド思想辞典、1987）。

さらに、井上（2005）は、中部經典に記された“Anapanasati-sutta”を「呼吸による気づきの教え」として、現代語による具体的な説明を試みている。その中でこの經典は呼吸を4つの領域、16の視点で見つめるトレーニングシステムであるとしている。

また、藤田・山下（2013）は、これら「身」に関連する気づき、「受」すなわち感情や感覚に関する気づき、「心」に関する気づき、「法」すなわち法則性に関する気づきという4つについて、「身」・「受」・「心」は自己に対する分析と解析であり、最後に「法」（ダルマ）は外の世界を示していることから、四念処は主体を3つに分割した上で、さらに客体を「法」として示すことで主体と客体全てを表していることを指摘し、他の伝統の瞑想のように形而上的なものに対して瞑想を行うのではなく、「自分とその周り」という世界に対して瞑想をするということこそが仏教の瞑想の特徴であると指摘している。

この“Anapanasati-sutta”について、熊野（2014）は「呼吸による気づき」を実践するためのトレーニング・マニュアルであると指摘している。自身で知覚しやすい「身体」から徐々に気づきを広げていき、「法」、すなわち外の世界まで気づきを広げるという点について、体系化された經典であると捉えることができる。

3.2. 「仏教」から「心理学」への伝播

前節では、マインドフルネス的概念について、本来仏教でどのように捉えら

れてきたかを「四念処」から見た。既に2000年以上も前に仏教修行として四念処という形で体系化されたものが、近年になって心理療法の一つとして欧米で浸透し、日本へと再び伝播し、ブームになった理由は何だろうか。

1960年代から70年代にかけて、アメリカではカウンター・カルチャーと呼ばれる新しい価値観や生活スタイルが生み出された。ピューリタンの道徳観をはじめとする、アメリカの伝統的な価値観に対抗する文化が生まれつつあった（前田，2010）。

そのような状況の下で、心理学の世界ではロジャーズやマズローに代表される人間性心理学が展開された。この時期に人間性心理学が発展した理由として、村本（1999）は、アメリカにおいて支配的であった行動主義と精神分析では覆い隠されてきた人間の主体性（主観性）、自由、成長、選択、本来の健康を、心理学の理論と実践のテーマとして取り戻そうとしたためであると指摘している。そして、その方向性は東洋思想に対しても向けられたが、心理学において東洋思想は克服すべき伝統的なものとして存在したのではなく、その伝統的な価値観に対抗する「新しいもの」として文化の中に受け入れられたと述べている。さらに村本は、1970年代末から1980年代前半にかけて、人間性心理学は多様な展開をはじめ、西洋心理学と東洋的靈性を創造的に融合し、あるいは心理学に靈性を回復させる運動の中でその一つとしてトランスパーソナル心理学が成立したとしている。この背景には、東洋の靈性（禅、チベット密教、テラヴァーダ仏教の瞑想（特にヴィパッサナー）、ヨーガ、太極拳、気功など）の指導者が米国に渡ってアメリカ人を指導したこと、逆にアメリカ人が東洋に来てそれらの修行をして帰国したこと、といった宗教者側の事情があるとしているが、靈性運動のアメリカ的な特徴としてそれが心理学と密接に連動していることを指摘している。このような流れの中からトランスパーソナル心理学の文脈で「禅」と「臨床心理学」との融合が起こり、1979年にマサチューセッツ大学医学部のKabat-Zinnにより「ストレス低減プログラム」としてMBSRが体系化されたのは先述のとおりである。

3.3. マインドフルネストレーニングにおける自己と他者の関係性

井上 (2014) は、自身でMBSRのプログラムに参加し、その中で毎週行われる30人程度のセッションに加え、「ホームワーク (宿題)」として瞑想やヨガを毎日実践できるようにカセットテープやCDなどを用いられていることについて、瞑想という宗教的な実践が世俗化されたものとみなすことも可能であると指摘している。そしてMBSRのプログラムにおいて、インストラクターが不快な思考や感情をただそこに存在させておき、さらにそれを「歓迎する」という、従来の認知療法の枠組みとは根本的に異なる「メタスキル」と呼ぶべき姿勢を持っていることを紹介している。その点について、「単なるスキルを超えた生きる姿勢のようなものが人から人へと伝達されてゆくこと、こうした意味で、MBSRは伝統的な仏教瞑想実践の本質を現在に伝えていると思われる」(井上, p. 30) とも述べている。つまり、MBSRのプログラムは、単なるスキルやテクニックというような存在ではなく、インストラクターとプログラムの参加者との間の相互的な関係の中で、不快な思考や感情を「そのままにする」というだけではなく、「歓迎する」という段階まで到達する心の状態を涵養することが必要であると考えられている。

また、越川 (2010) は、マインドフルネスのインストラクターに求められるものとして、インストラクター自身が常に瞑想を実践していることが重要であり、実践することによってクライアントからの質問に対して、実際の場面でどのようにマインドフルネスの問題について取り扱うかを示すことができるとしている。このように、マインドフルネスというものを心理療法として取り扱う際には、インストラクターがまず実践し、クライアントにその意図を伝えることの必要性があるとされている。さらに踏み込むと、井上の言うところの「単なるスキルを超えた生きる姿勢」を伝えられる存在であることが必要であると考えられる。つまり、インストラクターとクライアントという、自己と他者との関係性の中で涵養されるものを意識して初めて、効果的なマインドフルネスを修得することが出来ると考えられる。

4. 「心理学」と「仏教」の狭間で

インストラクターとクライアントの相互関係を重視するということを心理療法におけるマインドフルネスの重要な要素であると考えるとき、それは仏教的価値観と合致すると考えられる。藤田(2016)は、「個々のものは分離して存在しているのではなく、全てがつながり合って生起している」という仏教における「縁起」を取り上げ、マインドフルネスもこの観点から理解され、実践すべきであるとしている。だが、このインストラクターとクライアント、延いては自己と他者との関係の重要性について、一般向けに近年刊行されているマインドフルネスのトレーニング方法を記した本において指摘しているものは多くない。さらに、心理療法としてのマインドフルネスについて「宗教色を排したものである」という主張を明確にしているものが散見される。しかし、本研究内で述べてきたとおり、マインドフルネスは仏教の潮流から成立したものであり、宗教との関連を否定する事は出来ないだろう。実際に、日本におけるマインドフルネスの先駆けとして紹介されることの多い書籍の一つであり、1990年にKabat-Zinnによって“Full catastrophe living”としてアメリカで刊行され、日本において春木によって1994年に翻訳本が刊行された「生命力がよみがえる健康瞑想法」の中に、このような記述がある。「この注意集中力を体系的に養成するという方法は、仏教における瞑想に通じています。(中略)一般的には、瞑想はあくまでも仏教の枠組みの中でとらえられています、その本質は宗教を超えた普遍的なものです。注意を集中するというのも、基本的には自分の内部を深く見つめて、自分を探求し、自分を理解するための方法なのです。ですから、私はとりたてて東洋の文化や仏教を、ここでもちだすまでもないと考えています。つまり、誰でもその恩恵を受けることができるわけです。もちろん、注意集中力という考え方が、煩惱からの救済と雑念をはらいのけることを主眼とした仏教の修行から生まれてきたことは偶然ではありません」(Kabat-Zinn, 1990 春木訳 1994, pp.18-19)。即ち、Kabat-Zinnは、マインドフルネス瞑想そのものは宗教の枠組みに留まらず、人間の持つ本質的な

(128)

ものから生まれたものであり、その点で仏教瞑想が共通の要素を持ちうるものであるのだと主張しており、心理療法としてのマインドフルネスが宗教を否定したものではないことが分かる。それにも関わらず、「宗教色を排した」というような言葉を用いることで、仏教との関連を否定してマインドフルネスを紹介しようとする傾向があるのはなぜであろうか。

それには、宗教心理学者の恩田彰が日本心理学会の機関紙である心理学ワールドの巻頭言に寄せた言葉が一側面的を射ているように思う。「研究者の中には、「宗教はいかかわしくて科学の対象になりやすく、気をつけて扱わなければならない」という人がいる。一般的に日本人はなぜ宗教を避けたがるのか。それは人間にとって、また自分にとって宗教は最も重要なものであることに無意識的に気づいているからこそ、避けようとするのだと思う。言い方を変えると「事実を知るのは恐ろしいのではないか」ということである」（恩田, 2014, p. 1）。この記述からも分かる通り、日本の心理学というフィールドにおいて、宗教に関する内容が含まれるものは、研究の対象とされにくい習慣があることが指摘されている。

藤田（2016）は、仏教的文脈が希薄か、全くない西洋の文化圏で広まったマインドフルネスが、「縁起」や「無我」といった仏教的正見にもとづくマインドフルネスではなく、自我とそれ以外の個物がバラバラに分離している実体論的世界観に沿ってマインドフルネスを理解してしまった点について、警鐘を鳴らしている。これは今後のマインドフルネス研究の方向性を考える上で、非常に示唆に富んだ指摘であろう。

マインドフルネスをより本質的なものとして考え、自然な形での臨床現場への応用を試みるには、「宗教色（や仏教色）を排した」という形ではなく、より親和的な形で仏教を捉え、検討していく必要が有るのではないだろうか。

今後の「心理療法としてのマインドフルネス」の動向を注視していく必要があるだろう。

引用文献

- 藤田 一照・山下 良道 (2013). アップデートする仏教 幻冬舎
- 藤田 一照 (2016). 仏教から見たマインドフルネス—世俗的マインドフルネスへの一提言— 貝谷 久宣・熊野 宏昭・越川 房子 (編) マインドフルネス—基礎と実践— (pp. 65-77) 日本評論社
- 春木 豊・石川 利江・河野 梨香・松田 与理子 (2008). 「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」の心理学への応用 健康心理学研究, 21, 57-67.
- 早島 鏡正 (監) (1987). 仏教・インド思想辞典 春秋社
- 井上 ウィマラ (2014). マインドフルネスとスピリチュアリティ 人間福祉学研究, 7, 29-45.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing.
- (カバットジン, J. 春木豊 (訳) (1994). 生命力がよみがえる瞑想健康法—“こころ”と“からだ”のリフレッシュ 実務教育出版)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Where You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- 越川 房子 (2010). マインドフルネス認知療法：注目を集めている理由とその効果 機序 プリーフサイコセラピー研究, 19, 28-37.
- 熊野 宏昭 (2012). 新世代の認知行動療法 日本評論社
- 熊野 宏昭 (2016). 日本マインドフルネス学会第3回大会大会長挨拶 日本マインドフルネス学会第3回大会プログラム・抄録集, 2.
- 前田 俊秀 (編) (2010). アメリカ文化入門 三修社
- 村本 詔司 (1999). 深層心理学と仏教 仏教, 9, 28-38.
- 中村 元・福永 光司・田村 芳朗・今野 達 (編) (1989). 岩波仏教辞典 岩波書店
- 恩田 彰 (2014). 巻頭言心理学との出会いと宗教心理学 心理学ワールド, No. 64, 1.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- (シーガル, Z. V., ウィリアムズ, J. M. G., ティーズデール, J. D. 越川房子 (監訳) (2007) マインドフルネス認知療法—うつを予防する新しいアプローチ— 北大路書房)

