

<資 料>

## チャルーン・サティ瞑想合宿における体験がもたらす 心理的变化の検討

高橋 徹\* 川島 一朔\* 熊野 宏昭\*\*

### 要 約

チャルーン・サティ瞑想とは、うつなどの心理的問題に有効な、身体を動かす瞑想として近年タイで注目されてきている瞑想法である。本研究の目的は、チャルーン・サティ瞑想の能動的注意制御能力や心理的問題への効果を検討し、その特徴を明らかにすることであった。本研究においては、タイにおいてチャルーン・サティ瞑想の合宿に参加した5名に対して、合宿前後と約1か月後にリッカート式尺度および自由記述の調査票への回答を求めた。その結果、合宿前後で、選択的注意が向上しなかった一方で転換的注意と分割的注意が向上し、反すう、抑うつや不安などの心理的問題が改善された。それらの改善は約1か月後も維持されていた。また合宿での体験の自由記述から、チャルーン・サティ瞑想は一般的なマインドフルネス瞑想と同じ要素を有しつつも、「イキイキ感」といった特有の要素を持つ可能性が示された。今後はより厳密な研究デザインによる検討が求められる。

**キーワード**: チャルーン・サティ瞑想, ヴィパッサナー瞑想, マインドフルネス, 能動的注意制御, 瞑想合宿

### 問題と目的

近年、マインドフルネスに基づいた介入が、多くの精神・身体疾患に対して有効であることがメタ解析によって示され (Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, Bouchard, Chapleau, Paquin, & Hofmann, 2013), 注目されている。Kabat-Zinn (2003) は、マインドフルネスを「一瞬一瞬展開していく体験に対して、今この瞬間に、評価判断することなく、意図的な注意を向けることによって現れる気づき」と操作的に定義した。マインドフルネスは、仏教由来の概念であり、パーリ語のサティ (sati) の英訳である (菅村, 2016)。マインドフルネスに基づいた介入では、主としてマインドフルネス瞑想が

用いられている。ここでマインドフルネス瞑想とは、仏教瞑想であるサマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想の方法を基にして、マインドフルネスを高める目的で行われる瞑想を指す。

サマタ瞑想とは、1つの対象に集中し続ける瞑想であり、ヴィパッサナー瞑想は、注意の対象を1つに絞らずに、思考や感情を含めたあらゆる体験を平静に観察する瞑想である。一般的には、サマタ瞑想である程度集中力を養った上で、ヴィパッサナー瞑想が実践される。この順番はマインドフルネスに基づいた介入においても同じであり、サマタ瞑想だけではなく、ヴィパッサナー瞑想を実践して初めて、マインドフルネス瞑想としての効果が発揮されると言われている (熊野, 2016)。

近年、日本出身のタイ僧侶であるプラユキ・ナラテポーは、新しいヴィパッサナー瞑想法と

\* 早稲田大学大学院人間科学研究科

\*\* 早稲田大学人間科学学術院

して、チャルーン・サティ瞑想(気づきの瞑想)を日本に紹介した(プラユキ, 2009)。チャルーン・サティ瞑想は、タイの森林僧であるルアンポー・ティアン・チッタスポーが20世紀に開発した瞑想法であり、現在ではタイ東北部を中心とした150あまりの寺院で実践されている(プラユキ, 2016)。プラユキが副住職を務めるスカト寺では、一般の人々が1週間ほどの瞑想合宿形式でチャルーン・サティ瞑想を実践していくという。チャルーン・サティ瞑想には、一定のリズムでポーズ(静止)を挟みつつ、両手を交互に動かす「手動瞑想」、十数歩歩いたら折り返す「歩行瞑想」、指先をこすり合わせ

る、あるいは親指と人差し指を片手ずつ左右交互に合わせる「指先瞑想」の3つがある。手動瞑想では Figure 1 に示す数字の順番で手を動かす。主に実践されるのは手動瞑想と歩行瞑想であるが、プラユキ・篠浦(2014)は指先瞑想は電車の中など場所を問わず行える瞑想として勤めている。また、ヴィパッサナー瞑想法の中には、身体感覚や思考、感情を言語化するラベリングという技法があるが、チャルーン・サティ瞑想ではラベリングは行わない。タイにおいて、チャルーン・サティ瞑想は、うつなどの心の問題を抱えた人に即効的な効果がある瞑想として、最近注目されてきている(プラユキ・篠



Figure 1 手動瞑想の方法(プラユキ(2009)より引用)

浦, 2014)。

チャルーン・サティ瞑想は、現れてくる思考や感情を無視することなく、ありのままに気づいていくため、ヴィパッサナー瞑想の1つであると位置づけられる。一定のリズムで静止する「今ここ」の手に対して、繰り返し意識を向けることによって、気づきの力を養う瞑想法であるとされている(プラユキ・篠浦, 2014)。

サマタ瞑想とは異なるチャルーン・サティ瞑想においても、適度な集中力は養われるとされている(プラユキ・篠浦, 2014)が、微細な感覚に集中しすぎないことが重要な点であるとされている(プラユキ, 2016)。仏教瞑想の方法の中には、サマタ瞑想によって非常に強力な集中状態(サマーディ)を経験してから、ヴィパッサナー瞑想へと移るものがある(パユットー, 2008)。しかし、プラユキ(2016)は「過度の集中」は心身のバランスを崩す要因になり得ることを指摘している。チャルーン・サティ瞑想はそのような危険性が少ないことが1つの特徴であると考えられている。

また熊野(2016)は、チャルーン・サティ瞑想の方法の1つである手動瞑想を、分割的注意の訓練の1つとして挙げている。分割的注意とは、メタ認知療法(Wells, 2009)の理論における3種類の注意制御能力のうちの1つである。メタ認知療法では、選択的注意、転換的注意、分割的注意の3つを訓練することによって、思考から距離を置いたディタッチト・マインドフルネスの状態が実現されやすくなるとされている(Wells, 2009)。チャルーン・サティ瞑想は、手に集中し続けることなく現れてくる体験に次々と気づくため、注意の範囲が広がり、分割的注意が向上すると考えられる。またチャルーン・サティ瞑想は、腕が静止するたびに手に意識を向けるため、転換的注意の訓練にもなっていると考えられる。

これらのことからチャルーン・サティ瞑想

は、過度に集中することの危険性を抑えつつ、主に転換的注意や分割的注意などの注意制御能力を高めることによって心理的問題を改善させる可能性があると考えられる。しかし、チャルーン・サティ瞑想が能動的注意制御能力に与える影響を実証的に検討した研究は見られない。そこで本研究では、チャルーン・サティ瞑想が選択的注意、転換的注意、分割的注意に与える影響を検討することを第1の目的とする。仮説は、「チャルーン・サティ瞑想による選択的注意の向上は小さいのに対し、転換的注意と分割的注意の向上は比較的大きい」と立てた。

また、チャルーン・サティ瞑想は比較的新しい瞑想であるため、その効果や作用機序を検討した報告はほとんど見られない。そこで、一般的なマインドフルネス瞑想と同様に、抑うつ、不安、マインドフルネス傾向、反すう傾向、マインドワンダリング、空想傾向、非執着的態度といった変数が改善するかどうかを検討するとともに、瞑想合宿での体験や変化についての自由記述を分析することによって、チャルーン・サティ瞑想と一般的なマインドフルネス瞑想との異同を明らかにすることを第2の目的とする。ここで、非臨床群を対象とした10日間のマインドフルネス瞑想の合宿の前後で、抑うつおよび不安が改善すること(Chambers, Lo, & Allen, 2008)、および8週間のマインドフルネス瞑想プログラムによってマインドフルネス傾向が向上し、反すう傾向が低減すること(e.g., Anderson, Lau, Segal, & Bishop, 2007; Bränström, Kvillemo, Brandberg, & Moskowitz, 2010)が示されていることから、チャルーン・サティ瞑想においても同様な改善が見られると考えられる。また、目の前の状況と直接関係のない思考や身体感覚などに注意が逸れてしまうマインドワンダリングや、課題の遂行に直接関係のない思考をする空想傾向は、反すう傾向と正の関連がある(梶村・野村, 2016)ことから、今こ

の身体に注意を戻す訓練であるチャルーン・サティ瞑想によって、マインドワンダリングと空想傾向が低減すると考えられる。また、非執着的態度は、情動価を問わず物事や人との関係性にしがみついたり執着したりせずに、「あるがまま」を許容する態度であるとされる (Sahdra, Shaver, & Brown, 2010)。非執着的態度は、仏教実践によって目指される態度であるとともに、マインドフルネス傾向と正の関連を持つことが示されている (高田・杉浦・田中, 2015) ことから、この態度もチャルーン・サティ瞑想によって向上すると考えられる。

最後に、チャルーン・サティ瞑想の実践では、開眼で身体を動かしながら瞑想する点や、合宿でも日常会話が許されているなどの点で、瞑想実践と日常生活との連続性が重視されている。このことから、瞑想合宿の効果が日常生活に定着しやすいと考えられ、本研究の第3の目的として、チャルーン・サティ瞑想の合宿による効果が1か月後も維持されるかどうかについて検討する。

## 方 法

### 研究参加者

臨床心理学を専攻し、マインドフルネスと関連した学業や研究に従事する大学生および大学院生5名(女性4名, 男性1名; 平均23.2 ± 1.47歳)が研究に参加した。

### 手続き

2016年3月中旬の瞑想合宿に参加する前後、および約1か月後に、リッカート式および自由記述の調査票への回答を求めた。研究参加者は、プラユキ・ナラテポーが副住職を務めるタイのスカトー寺で7泊8日の瞑想合宿に参加した。瞑想合宿には、研究参加者の5名に加え、第一著者も参加した。

なお、第一著者と5名の研究参加者は、い

れも同じ研究室に所属する大学生・大学院生であった。本研究が計画される以前から第一著者および研究参加者が自ら本瞑想合宿に参加することは決まっていたため、渡航費および瞑想合宿への参加費は、参加者各自が負担した。

### 合宿前後と1か月後フォローアップで測定した心理尺度

瞑想合宿前後と、約1か月後において、以下の尺度への回答を求め、5名から回答を得た。アンケート作成ツールである typeform (<https://www.typeform.com/>) を用いて作成したウェブアンケートの URL を eメールで送り、回答を求めた。なお、以下の心理尺度は全て作成者らによって信頼性・妥当性が確認されている。

1) 能動的注意制御尺度 (Voluntary Attention Control Questionnaire: VACS; 今井・熊野・今井・根建, 2015) : 能動的注意制御能力を測定するために用いた。「選択的注意」「転換的注意」「分割的注意」の3つの下位尺度で構成される。各下位尺度はそれぞれ6項目6件法で構成されている。得点が高いほど、各能動的注意制御能力が高いことを意味する。

2) Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; 藤野・梶村・野村, 2015) : マインドフルな気づきと注意を測定するために用いた。15項目6件法で構成される1因子の尺度である。得点が高いほど、マインドフルな気づきと注意の程度が高いことを意味する。

3) Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012) : マインドフルネスの5つの側面を測定するために用いた。「体験の観察」「反応しないこと」「判断しないこと」「思考・感情の言語化」「注意を向けながらの活動」の5つの下位尺度で構成される。39項目5件法で構成されている。得点が高いほど、マインドフルネスの各側面の傾向が高いことを意味する。

4) Mind-Wandering Questionnaire (MWQ; 梶村・

野村, 2016)：マインドワンダリングの生じやすさを測定するために用いた。5項目6件法で構成される1因子の尺度である。得点が高いほど、マインドワンダリングが普段生じることが多いことを意味する。

5) Daydream Frequency Scale (DDFS; 梶村・野村, 2016)：空想傾向を測定するために用いた。空想あるいは自発的思考には、課題と全く関係のない課題無関連思考だけでなく、課題の遂行には直接かわらないものの課題に関連した思考(例：この課題の目的は?など)も含まれており、マインドワンダリングと完全に同一ではない(梶村・野村, 2016)。12項目5件法で構成される1因子の尺度である。得点が高いほど、日常で空想をする傾向が高いことを意味する。

6) Rumination-Reflection Questionnaire (反すう因子のみ) (RRQ; 高野・丹野, 2008)：自己への脅威・喪失・不正によって動機づけられた自己へ注意を向けやすい特性である反すう傾向を測定するために用いた。12項目5件法で構成されている。得点が高いほど、反すう傾向が高いことを意味する。

7) Nonattachment Scale (NAS; 高田他, 2015)：非執着的態度を測定するために用いた。30項目6件法で構成される1因子の尺度である。得点が高いほど、非執着的態度が強いことを意味する。

8) Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D; 島・鹿野・北村・浅井, 1985)：最近1週間の抑うつ状態を測定するために用いた。20項目4件法で構成される1因子の尺度である。得点が高いほど、最近1週間の抑うつ状態が高いことを意味する。

9) State-Trait Anxiety Scale (特性因子のみ) (STAI-T; 清水・今栄, 1981)：長期的な性格特性としての不安の程度を測定するために用いた。20項目4件法で構成されている。得点が

高いほど、特性不安が高いことを意味する。

10) Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS; 福井, 1997)：最近2～3日の気分を測定するために用いた。「肯定的気分」「抑うつ気分」「不安気分」の3つの下位尺度で構成される。各下位尺度はそれぞれ3項目7件法で構成されている。得点が高いほど、最近2～3日の各気分が強いことを意味する。

11) フェイスシート：性別、年齢、氏名を尋ねた。氏名は、合宿前後と1か月後フォローアップ(以下FU)の回答の照合と、データ取得後のフィードバックのために用いた。各参加者にはIDが割り振られ、紙媒体によるIDと氏名の対応表が作成され、連結可能匿名化がなされた。

#### 合宿後においてのみ尋ねた質問項目

合宿後に、以下の項目への回答を求め、5名から回答を得た。以下の項目が記載されたワードファイルをeメールで送り、回答を記入したものを送り返すように求めた。

##### ①瞑想合宿に関して

- 1) 合宿の体験レポート(自由記述)。
- 2) 生活場面あるいは瞑想中における自分の変化(自由記述)。可能であれば、合宿での変化の流れを1日ごとに記述すること、合宿での変化が日本に帰ってきてからどのようにになっているか、に関しても記述するよう求めた。
- 3) 合宿中の手動瞑想と歩行瞑想の方法(自由記述)。例として、「もっぱら手や足が止まった時に今ここに戻るのを重視した」「五感を開いて自然を感じるのを重視した」などを挙げた。
- 4) 合宿後の瞑想継続の意志とその理由(自由記述)。
- 5) 合宿中に、瞑想中以外も、瞑想的に今ここに気づいていようと意識していた程度。100点満点で答えるよう求めた(100 = 最大限意識していた, 0 = 全く意識していなかった)。
- 6) 合宿中の合計瞑想時間。もし可能であれば、

手動瞑想と歩行瞑想それぞれについて回答するよう求めた。

②瞑想合宿以前の瞑想経験に関して

- 1) 主に実践してきた瞑想の種類。
- 2) 1) で回答した瞑想法を学んだ場所。
- 3) 瞑想合宿への参加経験。
- 4) 合宿以前までの瞑想経験時間。

### 1 か月後フォローアップにおいてのみ尋ねた質問項目

合宿から約1か月後に、以下の質問項目への回答を求め、参加者A以外の4名から回答を得た。回答の方法は、「合宿後においてのみ尋ねた質問項目」と同じであった。

- 1) 瞑想合宿後に感じた変化（心理面、生活面など）が継続しているかどうか、および瞑想合宿以前の自分の状態と、現在の状態の違い（自由記述）。
- 2) 合宿後の瞑想の実践状況（自由記述）。さらに、タイで教わった瞑想とは異なる瞑想をしていたら、瞑想の種類とその瞑想を実践することにした理由を尋ねた。
- 3) 合宿後の合計瞑想時間。手動瞑想と歩行瞑想、それ以外の瞑想についてそれぞれ尋ねた。
- 4) 合宿後の生活で、瞑想中以外も、瞑想的に今ここに気づいていようと意識していた程度。100点満点で答えるよう求めた（100 = 最大限意識していた、0 = 全く意識していなかった）。

### 倫理的配慮

研究への参加は任意であり、参加しないこと

による不利益はなく、参加の撤回は自由であること、個人情報保護されることを伝えた上で、各参加者からデータ取得の同意を得た。参加者と第一著者、第二著者は同じ研究室に所属する学生という関係性であることから、参加の強制を防ぐために、他の参加者がいる場所で研究の説明と同意を行わないなど十分な配慮をした。また参加者には、全てのデータ取得が終了したあとに、各自の心理尺度の回答結果が個々にフィードバックされることが事前に伝えられていた。本研究は、倫理審査および倫理審査不要の申請は行っていない。また投稿に際し、本稿の草稿を各参加者に送り、早稲田大学人間科学学術院心理相談室の紀要に投稿することへの許可を各々から得た。

## 結果

### 研究参加者の基本情報

5名の参加者をA～Eと表記し、それぞれの瞑想経験、瞑想中以外の生活での「気づきの程度」（合宿中あるいは合宿後）を、Table 1に示す。合宿以前から瞑想経験があった者は全て、マインドフルネス瞑想あるいはヴィパッサナー瞑想を実践していた。合宿以前の瞑想経験時間は平均72.4 ± 90.2時間であり、全体としては初心者であると言える。

### 心理尺度の変化

合宿前後（Pre, Post）およびFUにおいて測

Table1 瞑想合宿の参加者の基本情報、瞑想経験、瞑想中以外も今ここに気づきを向けていた程度

参加者ID	合宿以前の瞑想経験時間(hour)	瞑想合宿参加経験	合宿中の瞑想時間 (hour)	合宿中の気づき (瞑想中以外)	合宿後の瞑想時間 (hour) *	合宿後の気づき (瞑想中以外)
A	0	無	12	50	回答無	回答無
B	30	無	24	90	5	70
C	32	有 (1日合宿)	30	70	17	60
D	50	無	35~40	70	37	70
E	250	有	50	10	4	20

\*合宿後の瞑想時間はチャルーンサティ瞑想以外の瞑想も含む。

Table2 合宿前後および1か月後の尺度得点の平均・標準偏差と、合宿前と比較したときの効果量( $N = 5$ )

	Pre	Post	1か月後FU	$d$ (Post-Pre)	$d$ (FU-Pre)
選択的注意(VACS)	24.4(1.9)	24.6(2.8)	24.4(2.1)	0.08	0.00
転換的注意(VACS)	21.2(2.6)	22.8(3.4)	22.4(1.4)	0.48	0.52
分割的注意(VACS)	18.0(4.3)	21.0(4.1)	19.2(2.5)	0.63	0.30
マインドフルな注意(MAAS)	61.0(8.7)	65.0(9.6)	62.4(6.1)	0.39	0.17
体験の観察(FFMQ)	25.8(4.5)	27.6(2.9)	26.0(5.2)	0.43	0.04
反応しないこと(FFMQ)	24.0(4.7)	26.4(3.0)	24.0(3.6)	0.54	0.00
判断しないこと(FFMQ)	31.8(5.2)	34.0(5.3)	33.2(2.9)	0.38	0.30
思考・感情の言語化(FFMQ)	28.0(6.1)	27.6(5.7)	26.8(3.8)	- 0.06	- 0.21
注意を向けながらの活動(FFMQ)	27.2(4.0)	28.4(2.4)	27.2(1.9)	0.33	0.00
マインドワンダリング(MWQ)	16.0(3.5)	18.0(3.9)	16.2(1.8)	0.49	0.06
空想傾向(DDFS)	29.2(7.1)	28.6(6.0)	27.2(9.7)	- 0.08	- 0.21
反すう傾向(RRQ)	32.6(3.9)	29.8(4.5)	31.4(3.9)	- 0.59	- 0.27
非執着的態度(NAS)	118.6(20.0)	130.8(11.8)	129.0(9.3)	0.66	0.60
抑うつ状態(CES-D)	37.4(6.0)	28.8(4.6)	31.6(9.5)	- 1.43	- 0.65
特性不安(STAI-T)	41.4(8.4)	38.8(6.4)	35.8(4.4)	- 0.31	- 0.75
肯定的気分(DAMS)	14.8(1.3)	16.0(3.0)	13.4(3.8)	0.47	- 0.44
抑うつ気分(DAMS)	9.4(4.5)	5.8(2.3)	7.4(2.3)	- 0.90	- 0.50
不安気分(DAMS)	11.6(2.1)	10.4(3.6)	11.8(3.8)	- 0.37	0.06

注. ( )内は標準偏差

定した心理尺度の平均値と標準偏差, Pre と比較したときの Post と FU それぞれの効果量  $d$  (標準化平均値差) を, Table 2 に示す。なお以下では,  $N = 5$  と小さいサンプルサイズであり, 検定力が非常に低いことから, 統計的検定は行わず, 記述統計量のみを用いて論じる (効果量  $d$  の大きさの評価は,  $0 \leq |d| < 0.2$ : ほとんど変化なし,  $0.2 \leq |d| < 0.4$ : 小さい,  $0.4 \leq |d| < 0.7$ : 中程度,  $0.7 \leq |d|$ : 大きい, とする)。

まず, VACS の下位尺度である選択的注意の

向上はほとんど見られなかった ( $d = 0.08$ ) のに対して, 転換的注意と分割的注意は Post において中程度の効果が見られ (それぞれ  $d = 0.48, 0.63$ ), FU においても小~中程度の効果が維持されていた (それぞれ  $d = 0.52, 0.30$ )。

マインドフルな注意とマインドフルネスの 5 つの側面 (FFMQ) に関して, 全体として Post においては小~中程度の効果が見られる傾向があるものの, FU においては効果が維持されない傾向が見られた。一方で, 「判断しないこと」

の因子はFUにおいても小さい効果が維持された ( $d = 0.30$ )。また、「思考・感情の言語化」の因子は、FUにおいて小さい効果量だが低減した ( $d = -0.21$ )。

マインドワンダリングに関しては、Postにおいて中程度の増加が見られた ( $d = 0.49$ ) が、FUではPreとほとんど同程度であった ( $d = 0.06$ )。一方で、空想傾向はPostにおいてはほとんど変化がなく ( $d = -0.08$ )、FUではPreに比べて小さい低減が見られた ( $d = -0.21$ )。また、反すう傾向はPostにおいて中程度の低減が見られ ( $d = -0.59$ )、FUではPreに比べて小さい低減が見られた ( $d = -0.27$ )。

非執着的態度に関しては、Postにおいて中程度の向上が見られ ( $d = 0.66$ )、FUにおいてもその効果は維持されていた ( $d = 0.60$ )。

抑うつ状態に関しては、Postにおいて大きい低減 ( $d = -1.43$ )、FUにおいて中程度の低減が見られた ( $d = -0.65$ )。特性不安に関しては、Postにおいて小さい低減 ( $d = -0.31$ )、FUにおいて中程度の低減が見られた ( $d = -0.75$ )。

最近2～3日の気分に関しては、肯定的気分はPostにおいて中程度の向上が見られた ( $d = 0.47$ ) が、FUにおいては中程度の低減が見られた ( $d = -0.44$ )。抑うつ気分はPostにおいて大きい低減が見られ ( $d = -0.90$ )、FUにおいては中程度の低減が見られた ( $d = -0.50$ )。不安気分はPostにおいて小さい低減が見られ ( $d = -0.37$ )、FUにおいてはほとんど変化がなかった ( $d = 0.06$ )。

### 各参加者の能動的注意制御能力の変化

能動的注意制御能力に関する仮説を詳細に検討するために、5名の参加者それぞれのVACS得点の変化を検討する (Table 3)。選択的注意はどの参加者にも大きな変化は見られなかった。転換的注意に関しては、PreからPostにかけて、Bにおいて4点、Dにおいて6点向上するなど、比較的大きな変化が見られた。分割的注意に関しては、PreからPostにかけて、E以外の参加者は、5点以上の向上が見られたのに対し、Eは10点低下した。

Eは合宿以前の瞑想経験時間が250時間程度であり、合宿中の瞑想時間も50時間程度と最も長かったが、合宿中の「瞑想中以外も、瞑想的に今ここに気づいていようと意識していた程度」は100点満点中10点と最も低かった (Table 1 参照)。自由記述には、Eはこれまで瞑想に対する義務感があり、無理に気づきを維持させようとしている面があったが、今回の合宿における指導によって義務感が減り、むしろ気づきを維持させようと頑張らないように意識した、との報告があった。ヴィパッサナー瞑想の実践においては、瞑想中以外のときも、今ここに気づいていることが重要であるとされている (ローゼンバーグ, 2001) が、Eは瞑想中以外の時間における気づきは少なかったと考えられる。

そこで、Eを除いた4名の参加者の分割的注意の平均値 (標準偏差) を算出すると、Pre: 16.5 (3.5), Post: 22.75 (2.49), FU: 20.0 (2.1)

Table3 各参加者の能動的注意制御能力 (VACS) 得点の変化

	選択的注意			転換的注意			分割的注意		
	Pre	Post	FU	Pre	Post	FU	Pre	Post	FU
A	24	22	25	21	22	23	20	25	21
B	28	30	28	23	27	20	20	25	23
C	23	23	22	25	23	23	13	22	18
D	23	24	23	19	25	22	13	19	18
E	24	24	24	18	17	24	24	14	16

であった。効果量を算出すると、 $d$  (Post-Pre) =1.78,  $d$  (FU-Pre) =1.05 と大きな向上が見られた。

### 合宿中の瞑想実践における体験

Post において回答を求めた「合宿の体験レポート」、「自分の変化」、「合宿中の瞑想方法」の自由記述から、合宿中の瞑想と関連した体験であると考えられる記述を第一著者が分析しまとめた。まず、瞑想体験や合宿における心理的变化に関して言及している記述を抽出した。そ

の後各記述に対して、その意味内容を簡潔にまとめたラベルを付した。そしてそれらのラベルの意味内容が類似している記述どうしを集め、カテゴリー化した。ある程度細分化された複数のカテゴリーを抽出するために、特に瞑想中の体験と関連していると考えられるカテゴリーを選び、記述の意味内容によって新たに複数のカテゴリーに分け直した。その結果、「距離をとって体験を観察する」「思考のプロセスの観察」「思考や感情の受容」「感情が変化すること

Table4 瞑想実践の体験に関する記述と、それぞれのカテゴリーに含まれる記述をした参加者

カテゴリー	記述例	参加者
距離をとって体験を観察する	「自分の外、中のことについて距離をとって観察する感覚がありました」(A)	A
思考のプロセスの観察	「外的刺激によって思考が生じ、どのように思考が展開していくかといった自分の思考のパターンを把握することができた」(C)	A, C
思考や感情の受容	「思考や感情が生じた際に、それらを受け止める感覚をなんとなくつかむことができた。イメージとしては、思考から視線を逸らすのではなく、見つめてあげる感じであった」(C)	C
感情が変化することの理解	「自分の気持ちや感情も、風のようにふっとあらわれて必ず過ぎ去ってゆくものなのだと腑に落ちた」(D)	D
気づきを広げる	「気づきの空間を拡張していくイメージ(手に注意を向けながら、音や周りの風景などにも同時に気づく感じ)で行った」(B)	A, B, C
オープンな態度	「パッと注意を転換する合間にあえて隙間をつくって、「どんなものでもおいで」というようなオープンな態度でおこなった」(D)	C, D
イキイキ感	「手動瞑想はリズムカルに行うよう意識した。その結果、いわゆる「イキイキ感」が増したかもしれない」(E)	E

注. 記述例は()内の参加者の記述

Table5 合宿1か月後も維持されている変化と、合宿以前との違いに関する記述

B	・落ち着き, 安心感, 対人場面での変化(不安の軽減や自分らしくいられるようになったこと)
C	・感謝をすることを忘れないようにしよう意識するようになった ・意識が完全に現在行っていることからそれている状態に気づきやすくなった ・以前は自罰的に考え事をする癖があったが、受容的になれた ・激しく動揺した時に、距離を置いて状態を観察することができるようになってきた
D	・(タイに行ったことが原因であるのかどうかは断定できないが) 毎日がとてもほくほくしており、「少し幸せな感じ」が、タスク量や体の調子にあまり関係なく続いている ・ささいなことをあまり気にしなくなり、今まで汚い、怖いと思っていたものに対して、受け入れる気持ちを持っているように感じる
E	・(新年度になってからの環境の変化の影響の方が大きい気がするが) タイ合宿後は行く前と比べて自由な気持ちにはなったものの不注意になったが、最近はそれなりに注意深く、それなりにオープンな気がする

の理解」「気づきを広げる」「オープンな態度」「イキイキ感」の7つのカテゴリーが生成された。それぞれのカテゴリーに対応する記述の例と、それぞれのカテゴリーに含まれる記述をした参加者を Table 4 に示す。

#### 瞑想合宿による変化の維持に関する自由記述

FUにおける「自分の変化の維持」の質問項目への自由記述回答を、Table 5 にまとめた。なお、Postにおける「合宿後の瞑想継続の意志と理由」の質問項目に対しては、B, C, Dは明確に「続けようと思う」と回答しており、その後のFUにおける「合宿後の瞑想実践」の質問項目に対して、継続的に瞑想を実践していると回答していた（各々の瞑想時間は Table 1 参照）。

### 考 察

本研究の第1の目的は、チャルーン・サティ瞑想が能動的注意制御能力に与える影響を検討することであった。仮説は、「チャルーン・サティ瞑想による選択的注意の向上は小さいのに対し、転換的注意と分割的注意の向上は比較的大きい」というものであった。結果は、選択的注意の向上はほとんど見られなかったのに対し、転換的注意と分割的注意は中程度の向上が見られたことから、仮説は概ね支持されたと言える。

分割的注意に関して、参加者E以外の参加者は合宿後に5点以上向上したのに対して、Eは10点低下した。Eの特徴として、合宿以前の瞑想経験が250時間程度と特に長く、合宿に参加するまでは瞑想に対する義務感があり、気づきを無理に維持させようとしていた傾向があったとのことであった。今回の合宿における瞑想指導によって、気づきを無理に維持させようとしないように意識した結果、「瞑想中以外も、瞑想的に気づいていようと意識していた程

度」を尋ねる質問項目に対して、他の参加者が100点満点中50点以上である一方、Eは10点と回答した。Eは、瞑想合宿後の約1か月間についても、同じ質問に対して100点満点中20点と回答しており、分割的注意の得点も2点向上したのみであり、Pre時点から低下した状態を維持していた。日常生活で体験に気づくときは、何かの対象に選択的に注意を集中したり転換したりすることよりも、広い範囲から入力される刺激に気づくことの方が多いと考えられるため、Eの瞑想中以外の気づきの少なさは、特に分割的注意の低下に影響したと考えられる。分割的注意の向上と、瞑想中以外の気づきの程度の関連については、今後検討する必要があると考えられる。

上記のような理由からEを除いて検討したところ、4名の参加者の分割的注意の向上(Post-Pre)は、 $d = 1.78$ であり、非常に大きいと言える。チャルーン・サティ瞑想は、分割的注意を向上させることに特化した瞑想である可能性が考えられる。

本研究の第2の目的は、一般的なマインドフルネス瞑想において改善すると考えられる変数がチャルーン・サティ瞑想によっても改善するかどうかを検討するとともに、瞑想合宿での体験や変化についての自由記述を分析することで、チャルーン・サティ瞑想と一般的なマインドフルネスとの異同を明らかにすることであった。

まず量的変数の合宿前後の変化(Post-Pre)に関して、マインドフルネス関係の尺度(MAASとFFMQ)は、FFMQの下位因子である「思考・感情の言語化」以外、小～中程度の向上が見られ、一般的なマインドフルネス瞑想と同様な効果がある可能性が考えられる。「思考・感情の言語化」に関して、チャルーン・サティ瞑想はラベリングを用いないため、向上しなかった可能性が考えられる。

マインドワンダリングと空想傾向、反すう傾向に関して、これらの変数は互いに小～中程度の正の相関をもつことが示されている（梶村・野村, 2016）が、合宿前後において全く異なった変化を示した。マインドワンダリングは中程度の増加を示し、空想傾向はほとんど変化がなく、反すう傾向は中程度の低下を示した。今回の合宿で抑うつ状態が改善したことに伴って、ネガティブな感情を伴いやすい反すうは減少した一方で、ネガティブな感情を伴うとは限らないマインドワンダリングや空想傾向に対しては効果が示されなかった可能性が考えられる。また、マインドワンダリングと空想（あるいは自発的思考）は大きく重複している概念であるが、空想は課題の遂行とは関わらないものの課題と関連した思考は含むためにマインドワンダリングと区別されている（梶村・野村, 2016）。チャルーン・サティ瞑想においては、手が静止するたびに、考え事をしていたときは手に意識を戻すことが繰り返されるが、目の前の課題（瞑想）と全く関係のない思考（マインドワンダリング）の方がより知覚されやすいと考えられる。加えて瞑想合宿においては、瞑想をしていない時間においても、「今ここ」に気づき続けることが勧められており、日常においてもマインドワンダリングの方がより知覚されやすくなったため、自記式尺度において向上が見られた可能性が考えられる。また、空想傾向を測定する Daydream Frequency Scale が「空想しがちな人であるかどうか」などより特性的と思われる内容の項目を含むことから、あまり変化が見られなかった可能性も考えられる。

非執着的態度は、合宿後に中程度の向上が見られた。非執着的態度（Nonattachment）は、西洋における Attachment（愛着）の概念とは異なるものであり、仏教学に基づいた概念であり（Sahdra et al., 2010）、チャルーン・サティ瞑想は確かに仏教の伝統を引き継いだ瞑想法である

と考えられる。一方で、非執着的態度の向上は、瞑想指導に関連してなされる仏教理論の指導の影響も大きいと考えられる。

また、臨床的な問題に関連する変数に関して、抑うつ状態は大きい低減、特性不安は小さい低減が見られた。最近2～3日の気分（DAMS）に関しては、肯定的気分は中程度の向上、抑うつ気分は大きい低減、不安気分は小さい低減が見られた。これらの変数は、瞑想以外の要因（規則正しい生活や豊かな自然環境など）による影響が大きい可能性が考えられるが、全体としては不安より抑うつに対して効果がある可能性が考えられる。

次に合宿後において回答を求めた質的データから、チャルーン・サティ瞑想における体験に関して検討する（Table 4）。7つのカテゴリーのうち、「距離をとって体験を観察する」「思考のプロセスの観察」「思考や感情の受容」「感情が変化することの理解」「オープンな態度」の5つは、一般的なマインドフルネス瞑想においても体験される内容であると考えられ、チャルーン・サティ瞑想が一般的なマインドフルネス瞑想と同様な内容を含んだ瞑想であることが示唆された。また、「気づきを広げる」ことは、一般的なマインドフルネス瞑想においては、サマタ瞑想的に1つのものへの集中の練習を行った後に行われることである。複数の参加者から同様に、「気づきを広げる」のカテゴリーに含まれる体験が語られ、チャルーン・サティ瞑想が分割的注意の要素を含んでいることが確認されたと言える。また、「イキイキ感」は、リズムカルかつ能動的に身体を動かすといった特徴をもつチャルーン・サティ瞑想に特徴的な体験である可能性が考えられる。このことは、心理尺度の変化の検討において、全体として不安より抑うつに対して大きな効果量を示したことと関係がある可能性が考えられる。

本研究の第3の目的は、チャルーン・サティ

瞑想の合宿による変化が、1か月後も維持されているかどうかを検討することであった。合宿前後において、効果量  $d$  の絶対値が 0.2 以上の改善を示した変数のうち、FU と合宿前の比較 (FU-Pre) においても、同じく 0.2 以上の改善を維持している変数は、VACS の転換的注意と分割的注意、FFMQ の判断しないこと、反すう傾向、非執着的態度、抑うつ状態、特性不安、DAMS の抑うつ気分であった。FFMQ は、「注意の自己制御」と「体験に対する態度」という 2 つの高次因子を抽出できる (Tran, Glück, & Nader, 2013) ことが示されているが、判断しないことはほとんど「体験に対する態度」で説明される。そして、「注意の自己制御」の高次因子は抑うつと相関を示さないのに対して、「体験に対する態度」の高次因子は抑うつと中程度の負の相関を示しており (Tran et al., 2013)、FFMQ の判断しないことが抑うつ改善のプロセス変数であると考え、本研究の結果と合致していると言える。ここで、プロセス変数とは、実験操作によって変化し、従属変数に影響を与えるような変数のことを意味する。また、VACS もプロセス変数であると考え、FFMQ や MAAS など測定される注意の側面や VACS の選択的注意ではなく、転換的注意と分割的注意の 2 つが臨床的な変数の改善に寄与したと考えられ、特徴的な作用機序であると言える。また、非執着的態度も、抑うつや不安と小～中程度の相関を示しており (Sahdra et al., 2010)、プロセス変数として臨床的な変数の改善に寄与した可能性が考えられる。

量的変数の検討のみでは、その変化が瞑想合宿による変化と関連しているかどうかは不十分であるため、FU において回答を求めた「自分の変化の維持」の項目から得られた質的データ (Table 5) を用いて考察する。「落ち着き、安心感 (B)」や、「受容的になれた (C)」などの感情面での変化や、「意識がそれた状態に気

づきやすくなった (C)」などの注意の側面の変化が、合宿による変化として語られていることがわかった。また、合宿後の瞑想実践時間が最も長い D は、タイに行ったことが原因であるのかどうかは断定できないと前置きした上で、「毎日がとてもほくほくしており、“少し幸せな感じ”が、タスク量や体の調子にあまり関係なく続いている」と記述しており、仏教実践によって目指される 1 つ 1 つの出来事に左右されない安定した状態が実現されている可能性が考えられた。

最後に本研究の限界点について述べる。第 1 に、チャルーン・サティ瞑想による心理的な変化を検討することを目的としつつも、その他の多くの要因が交絡していることである。今回の瞑想合宿には、朝型の規則正しい生活、豊かな自然環境における生活、瞑想指導者による仏教理論に関する指導、托鉢における長距離の歩行運動など、今回測定した心理的変数に影響し得る複数の要因がある。そのため、今後はこれらの要因を統制した統制群を設けて検討する必要がある。第 2 に、サンプルの少なさと偏りが挙げられる。今回は、これまでほとんど研究がなされていないチャルーン・サティ瞑想の草分け的な研究として、マインドフルネスに関連した学業や研究を行っている学生という便宜的なサンプルを用いたが、事前に有する知識や期待によって、結果にバイアスが生じている可能性も考えられる。また本研究の第 1 の目的に関連して、対象が健常者であることから、Pre の段階で、能動的注意制御能力のうち選択的注意は、これ以上向上させることが難しいほど十分に高かった可能性が考えられる。今後は、より一般性の高いサンプルや、注意制御能力が低いサンプルなどを対象に検討を行う必要があると考えられる。その他にも、瞑想合宿には第一著者も参加したことから、実験者期待効果などによって、結果にバイアスが生じた可能性も考えられ

る。

これらの限界点から、今後はより厳密な研究デザインをもって、チャルーン・サティ瞑想の特徴を検討することが必要であると考えられる。さらに今後は、他の瞑想技法との比較をすることで、チャルーン・サティ瞑想が他の技法より大きい効果を示すのかどうか、あるいはどのような対象者に対してより有効であるかを検討する必要があると考えられる。そのことで、マインドフルネスの介入において、チャルーン・サティ瞑想を導入する有用性を考察することができると考えられる。

## 謝 辞

瞑想合宿でご指導いただいたブラユキ・ナラテボー氏、合宿先での生活を支えてくださったスカト寺の皆様、托鉢の際に食べ物をごくださった近隣の村の皆様へ感謝申し上げます。そして何より、研究にご参加いただいた5名の方のご協力がなければ本研究は実現しませんでした。心より感謝申し上げます。

## 引用文献

- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 14*, 449.
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients—A randomized study. *Annals of Behavioral Medicine, 39*, 151-161.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 303-322.
- 藤野 正寛・梶村 昇吾・野村 理郎 (2015). 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討 パーソナリティ研究, 24, 61-76.
- 福井 至 (1997). Depression and anxiety mood scale (DAMS) 開発の試み 行動療法研究, 23, 83-93.
- 今井 正司・熊野 宏昭・今井 千鶴子・根建 金男 (2015). 能動的注意制御における主観的側面と抑うつおよび不安との関連 認知療法研究, 8, 85-95.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.
- 梶村 昇吾・野村 理郎 (2016). 日本語版 DDFS および MWQ の作成 心理学研究, 87, 79-88.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*, 763-771.
- 熊野 宏昭 (2016). 実践！マインドフルネス 今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン サンガ
- パユットー, P. A.・野中 耕一 (訳) (2008). 仏法 テーラワーダ仏教の叡智 サンガ
- プラユキ ナラテボー (2016). 自由に生きる よき縁となし、よき縁となる。抜苦与楽の実践哲学 サンガ
- プラユキ ナラテボー (2009). 「気づきの瞑想」を生きる タイで出家した日本人僧の物語 佼成出版社

- ブラユキ ナラテボー・篠浦 伸禎 (2014). 脳と瞑想 最先端脳外科医とタイの瞑想指導者が解き明かす苦しみをなくす脳と心の科学 サンガ
- ローゼンバーグ, L.・井上 ウイマラ (訳) (2001). 呼吸による癒し 実践ヴィパッサナー瞑想 春秋社
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A buddhist complement to western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment, 92*, 116-127.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, *27*, 717-723.
- 清水 秀美・今栄 国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, *29*, 62-67.
- 菅村 玄二 (2016). マインドフルネスの意味を超えて一言葉, 概念, そして体験— 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. 129-149) 日本評論社
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness, 3*, 85-94.
- 高田 圭二・杉浦 義典・田中 圭介 (2015). 日本語版 Nonattachment Scale の作成 日本マインドフルネス学会第2回大会プログラム, *21*.
- 高野 慶輔・丹野 義彦 (2008). Rumination-reflection questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, *16*, 259-261.
- Tran, U. S., Glück, T. M., & Nader, I. W. (2013). Investigating the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ) : Construction of a short form and evidence of a Two-Factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 951-965.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: The Guilford Press.

## Influence of experiences in a Mahasati meditation retreat on psychological changes

Toru TAKAHASHI\*, Issaku KAWASHIMA\*, and Hiroaki KUMANO\*\*

\*Graduate School of Human Sciences, Waseda University

\*\*Faculty of Human Sciences, Waseda University

### Abstract

Mahasati meditation is a meditation method that involves body movements and has been paid attention to as an effective method for improving mental problems such as depression in Thailand. The purpose of this study was to clarify the effect of Mahasati meditation on voluntary attention control and mental problems and its characteristics. In this study, five people who participated in a Mahasati meditation retreat in Thailand responded to Likert scales and free-writing questionnaires before and after the retreat and about a month after. Results showed that switching and divided attention improved whereas selective attention did not improve after the retreat. Mental problems such as rumination, depression, and anxiety also improved. These improvements were maintained until about a month after. Furthermore, it is probable that Mahasati meditation has components similar to standard mindfulness meditation but has, in addition, a characteristic component of “a feeling of liveliness” from the participants’ free writing of experiences during the retreat. In future, more rigid research designs are needed.

**Key words:** Mahasati meditation, vipassana meditation, mindfulness, voluntary attention control, meditation retreat

