日本マインドフルネス学会第二回大会「マインドフルネスの効果とそのメカニズム」

8月29日（土曜日）の研修1にも参加させていただきましたが症例報告が主でしたので個人情報の観点から割愛させて頂きます。その後のQ&Aも大変活発なものでしたがこれも個人的なものが含まれるため割愛させて頂きます。

8月30日（日曜日）

モーニングセッションは山口伊久子先生によるマインドフルネス瞑想（マインドフルネスムーブメントと座る瞑想）、および相馬花恵先生によるマインドフルネス・ヨーガでした。山口先生のマインドフルネスムーブメントは平衡感覚やフェルトセンスなどの深い内感受性への気付きも含めた深いもので非常に参考になりました。相馬先生のマインドフルネス・ヨーガは虐待児童を対象に行われたものでポーズの選択や名前の付け方、実際にはアロマや音などを用いてモチベーションや注意の維持も考慮した大変工夫されたものでした。導入で手足の指を回してシュポンと言いながら引っ張ったり、合谷のツボを押さえたり、途中では「落ち着いていきます」、「暖かくなっていきます」など催眠の要素をいれたり、最後は自律訓練法の消去動作で終わるなどいろいろな工夫がなされておりました。

午後は日本のマインドフルネスの父である春木豊先生（早稲田大学名誉教授、日本マインドフルネス学会顧問）の一言から始まりました。

「私はマインドフルネスという言葉をどう日本語に訳そうか悩んだ挙句、翻訳家がよく行うことではあるがそのままカタカナで表記した。そろそろこの学会で…」

理事長の越川先生から「しかと受け止めました」と文字通り春木先生を受け止めるかのように壇上に上がられた様子には熱いものを感じました。

春木先生は体調を崩されたとのことで支えられながらのご退出でありましたが先生がご健在のうちにこの議論ができればと感じました。

大会長の基調講演として筑波大学の坂入洋右先生から「東洋的行法の効果とメカニズム」と題して非常に興味深いご講演がありました。

坂入先生は自律訓練法の大家でいらっしゃいますが、スポーツ競技者のメンタルトレーニングに造詣が深く、実践的なお話はスポーツ競技者のみならず我々にも非常に参考になりました。

まず昔の瞑想法研究の問題点としてリラクセーションによる覚醒低代謝状態が引き起こす生理的効果にメカニズムを求めたため安静状態と大きな差がないと報じられたり、プラセボ効果も大きいと報じられたりして一旦は下火となったそうです。

近年の瞑想法研究ではオープンモニタリング、アウェアネス、ノンリアクティビディ、アクセプタンスなどのマインドフルネスの認知的効果にメカニズムを求めており、様々な研究結果が報告されておりますが、特に今回は東洋的行法としてヴィパッサナー瞑想、ヨーガ、禅を例にあげて、西洋的心理療法としてのMBSR、MBCT、DBT、ACTとの対比を試みられました。

東洋的行法は集団と継続的に実践するシステムで、身体と心を自己観察・調整する共通の体験を核としており、技法自体の効果の他にプラセボ効果、人間関係など様々なものが含まれ、分析や一般化を導く基礎科学ではなく包括的で個別的な応用科学であるためそれに合わせたエビデンスの取り方が必要と述べられました。

基礎研究ではメカニズムの解明、応用研究ではアウトカムの最大化が求められると目的を明確化した上で東洋的行法においては最終目的とするアウトカムと最も関連する“包括的媒介変数”を設定し、各個人ごとにその最適化を目指す応用科学研究法を提案されました。

例えば卓球においてはどこに玉が飛ぶかはラケットの振り方よりも玉とラケットの当たる瞬間の角度や速度が大きく関係してくるのでこれを測定するようなものと喩えられました。

具体的なものとしては心理指標としては坂入先生が2009年に報告した二次元気分尺度（TDMS）や生理指標としては今西、雄山氏が2008年に報告した脈波や呼吸のカオス解析、行動指標としては岩田氏らが2007年に報告した動きのパターン抽出（CHLAC）などを出されておりました。もう少し包括的媒介変数について詳しく説明され、従来の基礎科学的研究法では「介入→測定指標→アウトカム」と介入からアウトカムへ一方向性であったものが「アウトカム→包括的媒介変数→個性に応じた介入→包括的媒介変数→アウトカム」とアウトカムから始まってまたアウトカムに戻ってくるフィードバックを含んだものだということも分かりました。

またマインドフルネスを何と考えるか？と問いを出され、状態や態度か？技術や技能か？（技術や技能は継続的トレーニングが必要）生き方か？（個人ごとに正解が異なる）と色々な捉え方があることを示唆されました。ここでは技術なのか技能なのか？という面にスポットを当てられました。私も知らなかったのですが「技術は一般化が可能、広めることができる。技能は人によって教え方が変わる」との定義があるそうです。

これも卓球を例にお話をされました。つまりラケットの理想的な振り方を教えれば良いとすれば技術なのですが、最近の中国では取り敢えず玉を打たせて、どういう当たり方をすればどこに飛ぶのかというのを感覚的に楽しみながら覚えてもらうのが技能であり、人によって振り方も変わるがこちらのほうが断然スキルアップが早いとのことでした。これもフィードバックを含んでおり、応用科学で扱えそうです。

もちろん基礎科学的な検討も大事かと思うのですが、それだけに執着するとシステムとしては意味をなさなくなる例を挙げていただいたような気がいたしました。

その後のシンポジウムでは多くの方が集まりました。

「マインドフルネスの効果機序を探る」と題してまずは心理学の視点から広島大学の杉浦義典先生の講演が始まりました。

まずマインドフルネスの定義として「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けること」というジョン・カバット・ジンの例を挙げ、次にFFMQの下位尺度（観察：自分の体験に注意を向けること、描写：自分の体験を適切な言葉で表現すること、気づきながらの行動：現在の行動に注意を向けていること、判断しないこと：自分の体験に批判的・評価的に接しないこと、反応しないこと：自分の感情に過剰に反応しないでそのまま受け止めること）を説明し、マインドフルネスの要素は大きくは注意と態度に集約されると説明しました。

注意機能の向上として、ワーキングメモリ訓練では訓練した課題のみしか向上しないが瞑想は訓練の内容に複雑さや新規性、多様性などの幅があるためか幅広い認知機能に影響していることが示唆されているそうです。

注意には覚醒（注意を持続、画面に出る矢印がどっちを向いているかを矢印がいつ出るかわからなくても早く気付ける時間的注意）、定位反応（情報を選択する、矢印が出る場所がわからなくても早く気付ける空間的注意）、実行注意（情報の競合を解消する、間違ったサインがあっても早く気付ける吟味的注意）があり、瞑想者はどの機能も優れていたのだそうです。

このような注意機能は初期には選択的に訓練されますが（Focused attention）、次第にいろいろな体験に注意が向けられるようになってくるそうです（Unfocused attention）。

注意機能が保たれた人はネガティブな思考などから距離を置くことができ、幸福感にも繋がるとのことでした。逆にそうでないと情報があっても嘘の情報に振り回されたり、ひとつの情報に執着してしまって他の情報が見えなくなるため不幸になるとのことでした。見えないゴリラの動画にもあるように注意機能は複合的に鍛える必要があると感じました。

次に態度についてのお話に移りました。自己意識には２種類あり、一つは自己概念でもう一つが今ここの自己です。瞑想していない人は身体感覚（右島）と自己概念（VMPFC）が関連して働いていますが、瞑想経験のある人は関連がなく、知覚がデフォルトモードに巻き込まれないことも報告されています。これがあるがままに見るということだそうです。

様々な心理療法の共通要素として述べられる距離を置くスキルが挙げられますが、マインドフルな態度としてはネガティブな認知に対して呼吸瞑想などをすることによって回避や反芻、抑制（抑圧）をしてしまうのを留保し、経験したことを見つめながらもそれらに対する情動的な反応にはとらわれない態度（Equanimity ([心の](http://ejje.weblio.jp/content/%E5%BF%83%E3%81%AE))[平静](http://ejje.weblio.jp/content/%E5%B9%B3%E9%9D%99)，[沈着](http://ejje.weblio.jp/content/%E6%B2%88%E7%9D%80)，[落ち着き](http://ejje.weblio.jp/content/%E8%90%BD%E3%81%A1%E7%9D%80%E3%81%8D)）として説明されます。つまり、感情はきちんと感じ、あとをひかない態度が身につけられます。実は感情を回避する傾向が弱いと３ヶ月後の全般性不安症状が低減するそうです。

執着しない態度というのも最近評価されており、杉浦先生のもとで研究されている大学院生の高田圭二さんがNonattachment Scaleの日本語版を作成し、今回のポスター発表で信頼性、妥当性を評価されておりました。

さてもう一つ大事な姿勢として最近言われているのが自己への慈悲（self-compassion）です。自尊心とは違い、競争心等は伴わないのですが、自尊心が安定したりもします。

「自分に優しく、人類の一員というつながり、つらいときのマインドフルな姿勢」という３つの要素からなっているとNeffやVonkが報告しています。

マインドフルネストレーニングは最初が苦しく、慣れていない人はかえって痛みへの耐性が低下したりするそうです。しかし続けると効果が現れてくることが２日間のマインドフルネスセミナーの報告から示唆されているとのことでした。

杉浦先生のお話で印象的だったのは「瞑想は訓練に幅がある」という文言で、注意、態度一つをとっても幅があることを実感した講演でした。

次に「身体が意識を創発する－マインドフルネスの神経生理メカニズム－」と題して名古屋大学の大平英樹先生が脳科学の視点からご講演されました。

大平先生はマインドフルネス瞑想はされていないとのことですが大会長の坂入先生とは親交が深く、マインドフルネスに対する理解も深く感じました。

マインドフルネス介入のメタ解析より特に不安障害、うつ病に効果的であると評価した上でマインドフルネスの効果成分として注意コントロール、感情制御、自己意識の３つをあげ、その神経基盤がどこにあるのかを丁寧にお示しいただきました。注意コントロールとしては前頭前野（PFC…実行機能中枢）、前帯状皮質（ACC…葛藤を解決する）、線条体（運動に関係する）の機能が高まり、感情制御としはPFC、ACCの機能は高まり、扁桃体（感情と記憶）、島（感情への身体反応）の機能は低下することが知られており、これは間違いないだろうとおっしゃっておりました。自己意識（自己概念とは違う今ここの自分への気付き）については内側前頭前皮質、後帯状皮質（PCC）、島が関わっていそうなのですが結果がばらついており、この理由はマインドフルネス訓練による痛み知覚の変容の研究がヒントになりそうです。１５度以下の冷たい水などの刺激を与えて痛みを評価してもらったのですが初心者において訓練前は呼吸に意識を置いても置かなくても痛み強度は変化しなかったそうですが訓練後は軽減、不快感も同様に軽減したそうです。熟練者では呼吸に意識を置いても置かなくても痛み強度自身は変わらず、不快感や予期不安が軽減したと評価したとのことです。この際の脳機能の変化を見ると初心者では前頭前皮質の機能は高まり、島の機能が低下したのですが、熟練者では逆に前頭前皮質は低下しており、島の機能が高まっていたそうです。これが何を意味しているかというと初心者では前頭前皮質による意図的な感情制御をしており、熟練者では非意図的な制御かつ感覚知覚の鋭敏化が起こっていると分析されておりました。つまり自己意識の中枢が変化しているようでした。

ここでマインドフルネスとは単なる注意と感情制御の訓練ではなく、注意や感情制御は身体への気づきを導く前段階や必要条件に過ぎないのではと大胆な仮説を導き、どうして身体がそれほど重要なのかを脳科学の視点から論じていただきました。

ここで取り上げたのが島皮質の機能です。島はすべての感覚情報を統合する場で感情なども作っているそうですが心地よい音楽やリズム、幸福なトーンの声などポジティブなものに反応するのは左の島で、エラーの自覚や痛みなどネガティブなものに反応するのは右の島なんだそうです。ちなみに情報は後ろの方から前の方に統合されてゆき、後ろは特に聴覚、体性感覚、骨格運動と関わり、前は嗅覚、味覚、内臓自律系、辺縁系と関わっているようで、瞑想する人は右の島皮質後部が肥厚していることが報告されております。

島は意識にも関わっており、記憶の既知感や時間知覚（障害されると離人感が出現）にも関与すると言われております。最近の報告では島と島への信号入力路である視床の体積がマインドフルネス傾向と相関したとの報告もあるそうです。

話はここで終わらずに内受容感覚の予測モデルという少し難しい話に移ります。

予測を立てて（トップダウン、前頭前皮質、島の前部）、ズレを修正する（ボトムダウン、島の後部）ということを脳は瞬時に行っています。これはイチローをイメージすると分かりやすいとのことで、彼はある程度の予測を持ってバットを振りだしますが、当然ズレはあるわけで、この修正を行っているのが島の後部だというのです。

予測誤差が一定を超えると①内的モデルを更新する②身体反応を調整する③身体信号の入力ゲイン、サンプリング率を調整するなどが行われるのですが、特に③を取り上げてどんな幅でどれぐらいの精密度で外受容感覚や内受容感覚を捉えようとすることが主体感や自己存在の基盤になると紹介されました。少しわかりにくいですが、予測がうまくできていないと主体感や自己存在が脅かされるということでしょうか。

マインドフルネス瞑想では予測誤差が縮小することを次のような研究が明らかにしました。喉カラカラにして何かの刺激の６秒後にジュースを与えるという課題を何度か与えたあとに６秒たってもジュースが出てこなかったり、刺激がなくてもジュースが出てきた時に普通の人は島の活動が変わるのですが、瞑想の熟達者は６秒後であってもなくても島後部がかわりなく強く反応する（一喜一憂しない）のだそうです。

熟達者は学習率が低下しているとも考えられますが反応自体は大きくなっており単純には考えにくいです。実は瞑想者では外受容感覚と内受容感覚の切り替えをうまく行うことで誤差があった際にモデルの更新と身体状態の調整の両方を行っているのだそうです。例えば瞑想者では内受容課題では島の活動が高まり、外受容課題では低下することが知られており、内受容感覚に注意を向けると呼吸がゆっくりになるなど身体状態の調整もされております。予測誤差というノイズの中でも最小限の操作で平衡を保っていると考えられ、大平先生はノイズだらけでは予測が不可能だが、脳がインプットからアウトプットにかかる１秒ほどの間のノイズ調節が予測を可能にし、意識の創発に関係しているのではないかと著書「虚構の形而上学」で確率共鳴というモデルで説明されているそうです。

最後のスライドでは「動きすぎてはいけない、しかし、止まってもいけない」と題して「意識が身体をコントロールするのではなく、脳と身体には動的均衡を実現するシステムが実現されており、その動作が意識を『創発』する」、「身体への注意は、このシステムに外的に影響を与える手段の一つであり、マインドフルネス訓練で身体が重要視されるのには、ここに根拠がある。また身体への入出力には『遅れ』があり、身体信号がノイズに満ちていることが、積極的に構造を『創発』している可能性がある」、「訓練の結果、島の活動がダイナミックで優勢になれば、評価に関連する（腹）内側前頭前皮質の活動は自然に抑制されることになる。つまり評価を加えないように努力するのではなく、身体への注意の結果、自然に評価をしないようになる。」、「このような視点からは、マインドフルネス訓練の目的は、脳と身体に実現されている内受容感覚と外受容感覚のシステムの動きを洗練させ柔軟かつ強靱にすること、であるといえるだろう。」とまとめられました。

大平先生は「今は『島LOVER』」とのことで確かに愛を感じました。また我々の感覚が実はノイズだらけとは言われてみればそうなのかもと思うのですが、なんと素晴らしいノイズキャンセラーを持っているのかと思いつつもその機序まで考えることはありませんでした。ここでノイズキャンセラーとして働いてくれる内受容感覚とは？と少し調べてみると

「Sherington(1906)は、感覚受容器を刺激と受容器の位置から、自己受容器、または固有受容器（proprioceptor)、外受容器(exteroceptor)、内受容器(introceptor)の三つに分類しています。したがって、それらにより生じる感覚について、外受容感覚(external sense)は刺激が外部に、内受容感覚(internal sense)は刺激源が内部に、自己の姿勢や動きに由来する自己（固有）受容感覚(proprioception)は刺激源が自己自身にあります。この分類に従えば、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚が外受容感覚、様々な臓器から得られる感覚（たとえば空腹感など）が内受容感覚、そして筋、腱、関節などに存在する受容器に由来する運動感覚と、前庭器（三半規管と耳石器）に由来する平衡感覚とが自己受容感覚に当たります。」という論文を見つけました。

<http://www.lib.kobe-u.ac.jp/repository/thesis/d1/D1002602.pdf>

さて私自身は内受容感覚への気づきが穏やかさ、ひいてはノイズを抑えるものに関係するものではないかと考えております。先ほどの論文の続きに「これと関連して、身体（体性）感覚という用語があるが、これは、内臓感覚と触覚などの皮膚（線部）感覚と筋、腱、関節に由来する深部感覚の総称です。いわゆる五感と呼ばれる外受容感覚は、それらの感覚を引き起こす刺激が外部世界に存在し、刺激と感覚（または知覚）の関係について推定しやすい。また、感覚経験の質の問題に関しても、外受容器から得られる感覚経験が比較的明確なのに対し、自己受容器（筋や前庭器）から得られる感覚経験は比較的曖昧なものとなっています。」と書かれている通り、いわゆるフェルトセンスへの気づきにも繋がりそうです。内受容感覚であっても大きな刺激に意識がもっていかれては穏やかさが培われないでしょうが、外受容感覚であっても小さな刺激に意識が持っていけるようであれば穏やかさが培われるのかもしれません。

「内受容感覚と感情の複雑な関係」といった論文も最近報告されており、五感以外の感覚にも目が離せなくなってまいりました。

<http://www2.itc.kansai-u.ac.jp/~fukush/store/Fukushima_2014_JPR.pdf>

最後に仏教学の立場から「止と観の目指したもの、その起源と機能」と題して東京大学の蓑輪顕量先生からご講演がありました。

原始仏教における観察法としてはウパニシャッドにみられる観察法の継承として「ＡはＢである」、例えば「アートマン（我）はブラフマン（梵）である」という観の見方やヨーガ伝統の継承である止（サマタ瞑想）の見方があるという説明から始まりました。

心の働きを静めるものに三昧と禅那があり、心を一つの対象に結びつけ心の働きが静まり、（行動を）ありのままに見つめる（観）ことと説明されました。

マインドフルネスの語源であるSati（念）は記憶するという意味で言葉が介在していることが考えられていますが、似たような言葉でAnupassi（細かく観る）、Pajanati（先見する、予見する、予言する）という言葉が大念処経の入息出息の観察に登場します。スッタニパータ（最古の仏典の一つ、日本に伝来せず）の記述等によれば識別作用のないことを理想にしており、観るとは言葉を介在させない可能性があると言及されました。これは初めて聞きました。

言葉を介在させいないで対象を認識することを無分別と言い、般若経典が書かれた紀元前後あたりから言われるようになったとのことです。

釈尊の時代に無分別が存在したかどうかは不明ですが、その考え方はあったものの言葉がなかった可能性があると説明されました。

Satiと比べ、Pannaは禅定と関係した特殊な言葉で、言葉を使わないで認識する知、智、慧、智慧、領界と訳されるそうです。

Satiは念によって気づいている→言葉で細かく捉えている状態、Anupassi=Pajanatiは智によって気づいている状態で、どちらもその先の反応（認識から悩み苦しみへ）が生じないと説明がありました。お釈迦様の修行法の中では今実際に身体に起こっていることを対象として気づくことが目指されていたので言葉の介在はまだ大きく問題とされていなかったかれしれないとのことでした。

名（気づいている心の働き）色（その対象）の分離、すなわち入息出息てあれば風のような流れが色、気づいている心の働きが名ですが、名には言葉が介在しています。

恐らく初心者の段階では言葉で捉えて、そのうち慣れていけばそこを離れてゆくと説明されました。

無分別にならなくと名色にこだわらない生き方ができれば苦悩に追われることがなくなるとも説明されました。

名色の分離から五蘊の把握へと題して五蘊（色、受、想、行、識）の最後の識は識別知（縄を蛇と間違える例）であり、最後の識が生じない状態が無分別、そこに至る方法が止観と説明されました。

ここで「マインドフルネスは正念（Sati）ではなく正知（Pajanati）ではないのか？」と問題提起されました。

観には2種類が想定されており、ひとつはＡはＢであると観察すること→「あらゆるものは無常である」、「あらゆるものは空である」と観察すること（これは後に「慧の修習」と言われる中国禅宗の実践につながった）もう一つは業処を増やして、言葉を使わないで注意を振り向けるように観察することと説明されました。

とすればマインドフルネスは、言葉を正面に出さずに、心を一つの対象に振り向け、今の状態を対象化して気づいているとすれば正念ではなく正知かもと説明されました。

最後に大乗と上座部の違いについて簡単に述べられました。

仏の姿を見ることが入ったこと、仏の姿そのものが眼前に立ち現れることを認めたこと、同じ言葉を声に出して繰り返す方法を一般化したことなどが挙げられますが基本的なところは同じとのことでした。

「無分別の観察の作用機序は説明されないが、効果として①刺激を受けて突発的な情動を起こさなくなる→②苦悩や執着から離れられる→（無分別に至れば）③慈悲の心が自然と生まれる」、と締めくくられました。

その後指定討論として越川房子先生から数枚のスライドが提示されました。

限られた時間でのご発表でしたのでほとんどメモはとれていませんが、

「実証研究から気分が非機能的思考や信念を活性化せる。解決のために反芻思考が行われるが結果として解決から遠ざかる」、「マインドフルネスアプローチのスタンスは歓迎して許容するというスタンスである」、「目的はリラクセーションでも幸福感でもなく自由である」、「マインドフルネスは判断しない態度、思いやりのある態度での気付きで自由の感覚や創造性の向上と結びついている」、「（マインドレスとマインドフルの違いは）不可能なコントロールを目指す立場と好奇心を持って観察する立場がもたらすものの違い」、「批判的でない態度、思いやりのある態度を支えるのは、自他を区別しない態度」などのお言葉があり、特に「目的はリラクセーションでも幸福感でもなく自由である」との言葉は執着からの自由を意味しているようにも感じ、心に残りました。

指定討論の二人目の熊野宏昭先生からは、ご講演の先生方のお話の共通点としてNonjudgementを挙げ、杉浦先生は「あるがまま」と、大平先生は「島のダイナミックな活動の結果、自然に評価しなくなる」と、箕輪先生は「無分別」と表現されたとまとめられました。

その後数枚のスライドが提示され、アーナーパーナサティ・スートラから「身体への気付き：アクセプタンスということ→規則正しい呼吸とそのままの呼吸→身体表現性障害の患者さんへ、体のことは身体に任せましょう」、「感受：外界の感受への気付き→感受で止めるためにラベリングを使用している」、「心：貪瞋癡（感情）への気付き→気づいてほおって置き、消えてゆくまで観察する。身体、感受で治まっていればここまでする必要はない。」、「法則性：無常・苦・無我ということに気づく」と気付きにも段階があり、状況に応じて使い分ける必要が有ることを説明されました。次に「思考、感情に巻き込まれる際に距離を置くというメタファーを使うと見ている自分が残り、腹内側前頭前皮質が活性化するが、注意を無数に分割するメタファーを使うと距離はゼロになり、自分もなくなり、島が賦活化する」と分別と無分別の違いを今日の講演に倣って綺麗にまとめられました。

その後に総合討論が始まりました。記憶に残った言葉を残しておきます。

杉浦先生　注意の分割は空間のみならず、時間も一瞬一瞬を分けてみること。連鎖しているから辛いわけで。我々の意識は長くなるが身体はこの一瞬しか無い。

大平先生　注意を向けるというのはシグナルノイズ比を変えることでシグナルも変わってくる。瞑想者は内感受課題では島の活動は高まり、外感受課題では低下する。訓練が進むといつでも切り替えることができる。訓練者は不公平な行為に対しても許しを与えることができるようになるのは結果なのかもしれない。

箕輪先生　気づくということは普段は起きにくい。まずは対象化して名前付けする。次にそこから離れてゆくことも大切。自分の心を見つめていても他者性がなかなか出てこない。他者性がはぐくまれるように最初から慈悲の瞑想のようなものも必要ではないか。一つの対象に意識を集中すると心は静まるが日常に戻るとまた悩むようになる。多くのものを気付きの対象にしてラベリングをしないでいると無分別の世界に入ってゆく。

越川先生　注意モードを柔軟に取る必要があるという話がでてよかったと思う。

箕輪先生　奇跡の脳というジル・ボルト・テイラーさんのTEDの話を聞いたことがある。現実の世界を見ているが判断ができず、世界と自分が一体化している素晴らしい世界を体験した。観の世界と関係しているのではないか。いつでも無分別になれと言っているのではなく、無分別を体験するということが大事。東南アジアでも１０日間ぐらい体験して日常に戻って頂く。今の一瞬をとらえ続けるというのは脳のどちらなのか？

大平先生　脳障害では広い脳部位がやられるので証明はしにくいが、左がやられると名前をつけることができなくなると思われる。島がやられると離人症のようになる。つまり自分が自分でないような、今ここという感じがえられないような状態になる。

臨床家としては臨床のコツのような話になるのかとも期待したのですが、今回はメカニズムということでこれはこれで深い話が聞けたと大満足でした。

総合討論のあと、会場からの質問がありました。個人とは関係ないもののみを挙げておきます。

Ｑ．内受容感覚と外感受感覚、どちらを鍛えるべきか。

Ａ．外受容感覚は反射的に意識が向けられるが内受容感覚は鍛えられていないと思う。

Ａ．心を一つの対象に向けるということでやりやすさとすれば歩く瞑想があげられる。これには平衡感覚などの内受容も含まれる。

Ｑ．リーダーシップやクリエイティビティなどが開発されるメカニズムはあるのか？

Ａ．前頭前皮質が鍛えられれば十分にありえる。呼吸に集中するだけで暗算など前頭前皮質の活動が向上するデータを持っている。

Ａ．特に企業ではクリティカルシンキング（批判的思考）などがやられているが言語に閉じ込めるので硬くなってしまうかもしれない。

Ａ．集中力を高めるのは間違いない。様々なものに瞬時に気づけるのは当然いろいろな効果が期待される。

Ａ．違うモードで行うことが気付きを増やすわけでマインドフルネスだけがいいというのではなく、切り替えることが大事だと思う。

特に私の記憶に残ったのは内受容感覚という言葉で無分別、慈悲に至るためにも鍛えない訳にはいかないと心を新たにしました。