

マインドフルネスと日本の身体文化

— 腰肚文化と骨盤呼吸法によるマインドフルネスワーク —

小室 弘毅

抄録

近年、マインドフルネスのブームともいうべき急速な拡大に伴って、実践上の問題が生じ、「瞑想難民」と呼ばれる人々を生み出す事態になっている。またマインドフルネスを日本に移入することに伴う問題、あるいは日本的マインドフルネスとはいかなるものかという問題も存在する。本研究では、この2つの問題に対応するため、「腰肚文化」と呼ばれる日本の身体文化に着目する。

日本では伝統的に身心一如の観点から、腰や肚に身体だけでなく精神の中心があると考えられてきた。大正期に流行した岡田式静坐法では、肚に身心の重心があるとし、そこに自然に力が集まるように静坐の姿勢をとり、呼吸法を行う。その影響を受けて、成蹊学園創設者の中村春二は凝念法を開発し、森信三は立腰教育を提唱した。どちらも肚や腰を身体の一部位としてではなく、精神の要と捉え、それを教育の中心に据えている。

本研究では、これら日本の身体文化にもとづいた身体技法の知見を踏まえ開発されたマインドフルネス骨盤呼吸法について検討する。呼吸のみに着目する一般的なマインドフルネス呼吸法とは異なり、マインドフルネス骨盤呼吸法は呼吸をすることに伴う骨盤や背骨の動きに着目する。はじめは骨盤を意識的に動かし、それに呼吸を追随させ、徐々に骨盤の動きと呼吸とを連動させていく。その一連のプロセスを眺めていく技法である。

この技法は実践することにより、マインドフルネスワーク実践時に生じる眠気や、「モンキーマインド」「マインドワンダリング」と呼ばれる思考の氾濫状態に対して、ある程度の対応をすることが可能となると考えられる。また自然と腰が立つ状態になり、姿勢の崩れも少なくなる。腰を中心に身心ともに整えられることになるのである。

キーワード：マインドフルネス、腰肚文化、身体文化、骨盤呼吸、立腰教育

1. はじめに

マインドフルネスは、日本マインドフルネス学会の定義によれば、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」とされる。日本マインドフルネス学会は2013年に設立され、その数年前から日本ではマインドフルネスの流行が見られた。アメリカを中心とした欧米でのマインドフルネスへの注目、流行が日本に流入してきた形である。その流行は2014年にタイム誌で「The Mindful Revolution」という特集が組まれるほどであり、当初は、医療や心理臨床、あるいはビジネスの領域が中心であったが、一般にも広まり、さらには教育やスポーツなど様々な分野へとその範囲が広がっていった。日本でも2016年に

はサッカー選手の長友佑都が『長友佑都のヨガ友ココロとカラダを変える新感覚トレーニング』を刊行し、その中で「寝る前に5分から10分、あぐらを組んで、目をつぶる。／そして、呼吸だけに意識を集中させる。／これが、僕の日課です。／たったこれだけの瞑想を続けるだけで、ネガティブ思考や雑念がゆっくり消えていく。／心が静まり、澄み渡った気持ちに変わる」（長友、2016、p.2）と述べ、直接マインドフルネスへの言及はなくても、瞑想やあるいはヨガといった形でマインドフルネスはその裾野を広げていっていることが見て取れる。

一方で、マインドフルネスのブームともいうべき急速な拡大に伴って、様々な問題点も浮上してきている。研究領域では、実証的研究の積み重ねとその

急増という科学的裏付けを持つことによって拡大していったマインドフルネスであるが、逆に効果を疑問視する研究や実践に伴う副作用を指摘する研究も増えつつある。また実践領域上の問題としては瞑想やマインドフルネスに取り組んではいるが、思ったような効果を得られずいくつかのワークショップや瞑想会を渡り歩いたり、形を真似ているだけで本当にはよくわかっていないまま実践を続けていたり、実践する人の数が増えれば増えるほど、誤解されたり、間違った実践のされ方をしたりすることが多くなっている。そういった人々は「瞑想難民」(プラユキ・魚川、2016)と呼ばれたりしている。

さらにマインドフルネスそのものの問題ではなく、マインドフルネスを日本に移入することに伴う問題も存在する。欧米で開発された技法をそのままに取り入れるのではなく、日本の文化風土に合ったものとして取り入れなければ一時のブームで終わってしまい、定着しない可能性が高いという問題である。もともとマインドフルネスは仏教用語の「念」の翻訳語とされる。日本の仏教文化を受け皿としてマインドフルネスを取り入れることは十分可能であるだろうし、実際そういった流れも見られる。そのような問題に対応するように日本マインドフルネス学会では、第1回大会に先立って2013年に開催された日本マインドフルネス学会設立記念大会で、テーマを「そして動き出す日本のマインドフルネス」としている。日本マインドフルネス学会は設立当初から日本におけるマインドフルネスという問題を背負ってきたと言えるだろう。さらに2019年の第6回大会テーマは「日本的なマインドフルネスとは？」であり、シンポジウムのタイトルは「日本の身体文化にみるマインドフルネス」であった。設立記念大会から一歩踏み込んで、日本に焦点を当てると同時に身体にも焦点を当てるものになっている。日本でのマインドフルネスの受容に当たって鍵となるのが日本の身体文化であるという認識である。

本稿では、上記の問題群への対応や、マインドフルネスの日本での受容に当たって鍵となるのが、この日本の身体文化、特に「腰肚文化」(齋藤、2000)であると考え、身心未分の「肚」や「腰」に着目する。受容という側面では仏教における身体文化ではなく、教育における身体文化に目を向ける。それは

仏教という修行体系の中のマインドフルネスではなく、教育における子どもを対象としたマインドフルネスに目を向けることによって、誰にでもできるものであり、かつ日常生活の中に落とし込まれたマインドフルネスの可能性について探るためである。そのためにまず、「腰肚文化」として、大正期に流行した岡田式静坐法やそれに影響を受けた成蹊学園創立者中村春二の凝念法と森信三の立腰教育について検討する。次にその知見をもとに筆者が考案した骨盤呼吸法によるマインドフルネスワークの実践について検討することで、マインドフルネスの実践上の問題についての対応について考察していく。

II. 日本の身体文化としての腰肚文化

1. 岡田式静坐法と腰肚文化

「腹を割って話す」「肝胆相照らす」といった言葉があるように、日本では伝統的に本当の心は頭や胸にではなく「肚」にあると考えられてきた。「できた人」という慣用表現があるが、それは「肚」ができた人のことである。あまり聞かれることなくなった言葉であるが、「肚のできた人」というのは成熟した人格を表す。一方で近年使われる「できる人」という呼称の目的語は「仕事」である。「仕事のできる人」と「肚のできた人」と、現在形は能力を指し、過去形は人格を指す。1938年から10年間日本に滞在したドイツ人哲学者デュルクハイムは、日本における「肚」は「自己修行と修練の賜物である。したがって自己の責任による人格陶冶の実りである」と考えられてきたとしている(デュルクハイム、2003、pp.81-82)。修行と修練によって陶冶された人格の象徴であるからこそ、「肚」は「できた」という過去形で表現されるのである。デュルクハイムは日本語の「肚で考える」という表現は、「頭で考える、あるいは頭の先で考える、というのとは反対」で「全人間的思考」を意味していたという(デュルクハイム、2003、p.86)。そして、「肚」という言葉で当時の日本人が考えていた精神的特徴は、「絶対的な、すなわち、いかなる条件にも左右されない落ち着き」であると同時に「感受性を高めることや聞き分ける理解力」があることだったという(デュルクハイム、2003、p.90)。この「肚」ができていたことが日本人の存在様式としては理想とされたものであり、その精神

的特徴は、不安、うつ、怒りの低減やポジティブな情動、共感性の増加といった効果がうたわれている現代のマインドフルネスが目指すものと非常に似通っているといえるだろう。

この「肚」をつくることを目指していたものに、岡田式静座法がある¹⁾。岡田式静坐法は、創始者岡田虎二郎 35歳の1907年に創案され、広まっていったものである。1911年には『実業之日本』誌に記者による取材連載が始まり、翌1912年に『岡田式静坐法』として出版され、ベストセラーになることによって一世を風靡した。岡田式静坐法の基本は、「姿勢を正定する事」と「呼吸を調整する事」である。「姿勢を正定」とは具体的には、正座して、足の甲をできるだけ深く重ねることである。そして、背骨を真直にして座るのだが、そこには以下のようなポイントがある。

背骨を真直にするに三つの要件あり、一には尻を出して坐ることなり、二には下腹を落着けて坐ることなり、三には鳩尾下の処を落として坐ることなり。(実業之日本社、1912、p.44)

尻を出して、下腹を落着けて、鳩尾を落として坐るのだという。岡田の弟子であった岸本能武太は、ジグザグに3回身体が屈折するような姿勢になることからこれを「三つ折りの姿勢」あるいは「くの字三つの姿勢」(岸本、1915、p.63)と呼ぶ。これを見ると、真直にと言いながらも、それは外から見ての垂直な姿勢ではないことがわかる。お尻が後ろに引かれ、お腹は逆に前につき出し、鳩尾が下に落ちるためやや猫背の状態になる。鳩尾を落とすことによって鳩尾の力を抜き、そうすることによって下腹部に力を集め、重心を安定させることがねらわれているのである。意識的に下腹部に力を入れるのではなく、自然に下腹部に力が集まるように工夫された姿勢なのである。

岡田式静坐法のもう一つの基本、呼吸について岡田は「静坐法と呼吸法とは二つに別れるものでない」(実業之日本社、1912、p.43)とし、以下のように述べている。

(一) 正しき呼吸は、息を吐く時下腹部(臍下)

に気を張り自然に力の籠るやうならざるべからず。

(二) 其結果として息を吐く時下腹膨れ、堅くなり、力満ちて張り切るやうにならざるべからず。(中略)

(五) 息を吸う時は、空気胸に満ち来たりて胸は自然に膨張す、胸の膨るゝ時、臍下の脹は自然に軽微の収弛を見る。

(六) 胸の膨るゝ。時も腹は虚となるにあらず、吸気呼気に拘はらず、重心臍下に安定して其処に気力の不断の充実なるべからず。(実業之日本社、1912、pp.62-63)

このように、岡田式静坐法の特徴は、息を吐く時に下腹部が膨れる逆腹式呼吸にある。岡田はこれを嬰兒の呼吸を例にして「イクム」と表現する。岡田は、人が物事に当たるとき、息を吐き臍下に精力を充実させて力を発揮するよう「イクム」のだが、それこそが本来の呼吸であるという。そして臍下に力の充実した人は自然とこの呼吸をしているのだという。岡田は、姿勢では先に見たように自然に下腹部に力が集まるようにし、呼吸でも「自然に力の籠る」「自然に膨張す」「自然に軽微の収弛を見る」と静坐における自然性を強調する。ここは重要なポイントである。

岡田は、静坐は人間発達の根本であるとし、その根本の根の部分の部分が身心の重心の安定であるという。重心とは岡田によれば「物の中庸を掌る力」とされる。岡田は身体の健康に関して、「人体は重心に依て自然に中庸を得、調節を保たれる」と述べている。岡田はその重心の安定を「下腹部即臍下を以て其首府とする」と述べ、全身の力が下腹部に集中して臍下が堅く膨張し弾力に富んだ状態が重心安定の形だとする。そのための技法が静坐なのである。

静坐をすると心が落着いて気が静になる。心が落着くと重心が自然に安定に近づく。重心が安定に近づくとともに気が静になる。静坐と重心とは互に因となり果となって、相互の働きを完全ならしめんと協戮する。(実業之日本社、1912、p.101)

明確に技法化された身体の型が身体の重心を安定させ、その型により喚起される意識状態により精神の重心が安定する。そしてその安定のポイントが下腹部、臍下なのである。静坐という具体的な方法が重心の安定という思想と関連していることがわかる。

静坐という表記から、一見すると非常に静的なものにとらえられがちな岡田式静坐法であるが、その特徴とされるものに、身体の動揺がある。静坐中に身体が激しく揺れるというのである。岸本によれば、当時の静坐会の様子は「狐つきの寄り合ひの如く、気狂ひの集会の如く思はれる」（岸本、1915、p.136）ものだったという。岡田式静坐法の要領は身体の動揺にあると誤解されることもあったようで、「私は岡田式にかゝつた」「あの人はまだかゝらぬ」という言葉も聞かれたという（岸本、1915、p.135）。岡田は身体の動揺に関して、以下のように述べている。

静坐日を重ねるに従て、体内に一種の動力起りて、身体自然に動揺し来ることあるべし。動揺の調子は人によりて区々一定せず、而かも如何なる動揺もすべて自然にまかせ置くべし。（実業之日本社、1912、p.54）

岸本によれば、静坐法における身体の安定は、死せる安定ではなく活ける安定であり、静坐法の姿勢は「動的安定の姿勢」であるという。さらに岸本はこの岡田式における身体の動揺は「無意志 (involuntary)」ではあるが「無意識 (Unconscious)」ではないという。身体の動揺は自然に起こるのであるが、静坐法の実践者は自身の動揺を知覚しているというのである。ここの岸本の記述はマインドフルネスを考えるにあたって非常に興味深いところである。自身の身体に起こってくることを、あるがままに受け入れる姿勢であり、実際にその受け入れができていとも読むことができる。

2. 中村春二の凝念法

岡田式静坐法の影響をうけ、それを教育に応用したのが成蹊学園創設者中村春二である。中村は1912年の成蹊実務学校創立時に凝念法を考案・実施し、1914年の中学校設立時にも重要行事としてこれを取り入れている。凝念法とは「岡田式静坐法に座禅の

精神を加味したもので、端坐して目を閉じ、雑念を取り払い無念無想の境地に身を置くもの」（成蹊学園、1973、p.104）とされる。中村は「凝念こそ学道修業の基本」とし、「若し当局から凝念法を封じて一切やつてはならぬと云い渡されたとしたら、私は自分の教育事業をやめる」というほどに凝念法を重視している。凝念法の目的として中村は、「生徒の注意集中」「生徒の自発的精神の涵養」「心身一致の実地研究と指導」を挙げている。注意集中はまさに現代のマインドフルネスの効果として語られているものである。「自発的精神の涵養」は子どもの学ぶ構えづくりとして成蹊学園において目指されたものである²⁾。さらには「心身一致」はまさに当時の身体文化の表れともいえるだろう。「肚」が身体的な部位を表す以上に精神的な、成熟した人格性を意味するところである。

それでは、実際に凝念法がどのような形で行われていたのか、凝念法の効果が「強くあらわれ、これがもっとも素直に受け入れられた」（成蹊学園、1973、p.238）とされる小学校の実践から見てみることにする。

各々端坐する。即ちまづ膝頭を少々広げ（20センチ位）左右の足の親指を重ねる。次ぎに腰を真直に立てる、軀と頭、首を真直に正しく立てる。両掌を軽く組む、肩に力の入らぬやうに気をつける。眼を閉じ、口も閉ぢる。舌は上顎にぴったりとつけて静かに数息観をはじめ。一呼吸を静かに数へながら行ふ）吸息、呼息をいろいろと工夫させる。さうしてだんだん吸う息は太く低く。呼息は細く長く。但し決して音を立てない。（吉村、1960、132頁）

岡田式静坐法の影響を受けているため、静坐を基本としている。腰は、真直に立てる指導がなされている。一方で中村の文章である「教育に応用したる凝念法」（中村、1925）において姿勢は「格別八釜しく云つてゐない」とされる。ただし、胸を張ると腹部に力が入れにくくなるため、胸を少し引いた方がよく、感覚として「すわりと坐ればよい」とされている。そして最終的に「腹に力がよく入るやうな姿勢を工夫するがよい」と岡田式静坐法同様、姿勢よ

りも腹に力が入ることが重視されている。この場合の腹は、当然胃ではなく下腹である。そのために、からだの構えを無理に正しくせず、少し猫背にした方がやりやすいとされる。力が入りにくい子どもには教師がその腹を押して、その手を押し返すために子どもが腹に力を入れなければならなくなるほど押すような指導もされた。中村は「注意散漫な劣等生は特に時々一人一人腹を押して精神と腹に凝らせるやうに指導すべきである」（中村、1925（6）、p.5）と述べている。中村は腹に力を入れるのは、「精神を凝らす簡便な一方法」だからだという。そのため成蹊学園のカリキュラムには凝念法以外にも文字通り「肝試し」といったものも含まれていた。肝を試すことによって、肚に力を入れようというのである。「雑念を取り払い無念無想の境地に身を置くもの」とされながら、「肚」=成熟した人格をつくることが目指されているのである。これは、集中力の向上や創造性の開発といった効果をうたう現代のマインドフルネスを考えるにあたっては、重要な観点である。凝念法では、その先にある人格の陶冶こそが目指されているのである。そして、その要に「肚」があるのである。

3. 森信三の立腰教育

教育哲学者森信三は、中村と同じく岡田式静坐法の影響を受け、肚や腰の重要性に気づき、それを教育へと応用していった。15歳の時に岡田式静坐法の創始者岡田虎二郎と出会い、その影響を受けることによって、森は腰骨を立てることが人間性の基本を養うことであると考え、立腰教育を提唱していく。森は「岡田虎二郎先生の偉容に、目のあたりに接して深い感化影響をうけ、爾来六十余年の永きをこの『腰骨を立てる』という一事だけは、今日に至るまで持続一貫して来た」（寺田、1995、p.11）と述べている。森は腰を立てることの効果として以下の10項目を挙げている。「1、やる気が起こる 2、集中力が出る 3、持続力がつく 4、頭脳がさえる 5、勉強が楽しくなる 6、成績もよくなる 7、行動が俊敏になる 8、バランス感覚が鋭くなる 9、内臓の働きがよくなる 10、スタイルがよくなる」（寺田、1995、p.25）。森の長年の立腰の実践と指導から来る経験的知見によるものであろうが、やる気が起こ

る、集中力が出る等現在のマインドフルネスの効果ともつながる項目もいくつか見られる。それでは、具体的に、森の提唱する立腰の方法についてみていく。

（一）まずお尻をウンと後にひき、（二）次にはお尻のやや上方の腰骨をできるだけ前方につき出すのです。つまり後方と前方という正反対の方向が、腰骨の一点でキリっと切り結ぶようにするわけです。つまりこの一点のネジを、全身の力を以ってぐっとしめあげる気持ちなのです。そしてこの状態を朝起きてから夜寝るまで、できるだけ持続し続けるわけです。そしてこれこそが実に人間に性根を入れる極秘伝なのであります。同時にこれが身心統一の秘法でもあるわけです。もともと意志力というものは、集中力プラス持続力ですから、このように集中力に加うるに持続力を涵養し得て、初めて鬼に金棒というわけです。（寺田、1981、pp.5-6）

森が影響を受けた岡田式静坐法と比べるとだいぶシンプルなものになっているように見える。お尻を後にひき、腰骨の上方を前につき出す。つまりは腰を反らせること、いわゆる「腰を入れる」ことを重視している。そして、この腰骨の一点のネジを「全身の力を以ってぐっとしめあげ」、それをできるだけ持続させるのだという。実際にやってみるとわかるが、身体にも意識にもかなりの緊張を強いる姿勢である。1896年生まれという森のもつ時代的制約もあるのだろうか、「しめる」という身体技法が重視されている。ただ単にお尻を後にひき腰骨の上部を前につき出すのではなく、「腰骨の一点でキリっと切り結ぶ」や「一点のネジを、全身の力を以ってぐっとしめあげる」という表現に見られるように、「キリっと」や「ぐっと」といった擬音語や「切り結ぶ」「しめあげる」といった動詞が用いられ、シャープで力強いイメージを喚起するものとなっている。そしてここで重要なのは身体の型であると同時にこのイメージである。これらの用語に導かれるイメージと身体の型とが一体となって、森の言う人間に「性根」が入ること、さらには身心統一は実現されると考えられていたのである。森は人間の意志力を集中力プ

ラス持続力であるとし、持続の重要性も同時に指摘している。「集中力+持続力=意志力」の要として、腰骨の一点のネジを全身の力を以ってしめること、そしてそれを続けることという身体の型と森の言葉のイメージとが相まって身体技法を形成しているのである。そしてそのイメージは、先に述べたようにかなりシャープで力強いものとなっており、同時にその身体の型はいい意味でも悪い意味でも緊張を強いるものとなっている。人格陶冶の修練の結果としての「肚」という思想の影響があることがうかがわれる。リラクゼーションともセットで語られることのある現代のマインドフルネスとは異なったあり方である。しかし、マインドフルネスにおいても姿勢は重視されている。欧米で流行しているものであるため、座禅のように足を組んで座ることが重視されるわけではないが、どのような姿勢でもいいわけではない。

マインドフルネス学会の創設に尽力した春木豊は「姿勢を正す」ことが単なる身体の問題ではなく、心理的側面にも大きな影響をもたらすという身体心理学の見聞から「立腰椅子（春木チェア）」を開発している。この椅子は、背中が丸くサポートされることで、姿勢が安定しやすく、気分が落ち着き、集中力が向上しやすくとされる。また脳活動、前頭前野の中でも特に作業記憶に関わる部位が活性化しやすいとされている。この椅子は、「心身健康椅子」として長野県の小学校に導入され、使用されている。またこの椅子をもとにした立腰姿勢の研究や、マインドフルネスの研究もなされている（村上・菅村 2018、村上・菅村 2019）。

ここまで日本の身体文化の特徴である「腰肚文化」に根ざした身体技法、岡田式静坐法とその影響を受けた凝念法、立腰教育について見てきた。そこからは下腹部や臍下といった、いわゆる「肚」が重視され、かつそれは単なる身体の部位を表すものではなく、「心身一致」の、あるいは身心未分ものとして理解されていたことがうかがえる。日本のマインドフルネスを考えるにあたって、この身心未分の「肚」に着目する必要がある。単なる技法としてのマインドフルネスでは、効果は限定的なものにとどまる。効果の先にある日本の「肚」のような成熟した人格形成を目指すことが、マインドフルネスを一時的流

行に終わらせず、かつ日本に定着させる上では重要な視点となるだろう。またマインドフルネスを身心が分離した形で実践する限りにおいて、マインドフルネスのマインドは「今、この瞬間の体験」ではなく、過去の後悔や未来の心配事へと囚われてしまいやすくなる。それを避けるために、マインドフルネスのワークでは呼吸に意識を向けることをするのであるが、そこに「肚」への意識を加えることで、単なる身体でも単なる心でもない、身心が一致したものとしてのマインドフルネスになる。さらには岡田式静坐法の身体動揺も、重要なポイントとなる。マインドフルネスも静坐法と同じく静的なイメージがあるが、身体はたとえ静止しているように見えても一時も止まることなく、体験も常にとどまることなく流れ続けているものである。動的なマインドフルネスも日本的なマインドフルネスのあり方の一つとして考えられるだろう。

次に、これらの観点から、マインドフルネスの実践上の課題にも対応するために、筆者の考案したマインドフルネス骨盤呼吸法について検討していく。

III. 骨盤呼吸法によるマインドフルネスワーク

マインドフルネスの実践上の課題は、はじめに見た「瞑想難民」と呼ばれる人たちを生み出す状況に象徴されるようにさまざまあるが、ここでは特に、マインドフルネスのワークで必ずと言っていいほど行われる呼吸に意識を向けるマインドフルネス瞑想という技法に着目し、その際に生じてくる「マインドワンダリング」と呼ばれる事態や多くの人が感じる眠気の問題に対する対応について考察していく。マインドフルネス瞑想中に起こる思考の氾濫は、「モンキーマインド」「マインドワンダリング」といった言葉で語られる。モンキーマインドとは、枝から枝へ飛びまわる猿の動きを思考にたとえた言葉で、思考をめまぐるしく切り替えている状態を指す。マインドワンダリングは、マインドフルネスの定義にある「今、この瞬間の体験」に意識が向いておらず、目の前のこととはまったく関係のないことを考えている状態を指す。次々と浮かんでくる思考に囚われ、連想ゲームのように思考が思考を呼び、それに引きずられているのが思考の氾濫状態である。マインドフルネスの初心者も一定期間トレーニングを積んだ

人も、必ずこの思考の氾濫状態は経験する。また、同じく眠気についても、初心者も熟練者もどちらも経験する問題である。たとえば、『日本一わかりやすいマインドフルネス瞑想』（松村、2015）では、Q&Aにおいて2箇所、眠気に対する質問がとりあげられている。そこでのアドバイスは、慣れてくれば眠くなくなるというものだったり、眠気そのものがあるがままに観察することだったり、あるいは強めの呼吸をすることだったりする。マインドフルネス学会現副理事長であり、NHKの番組に出演するなどマインドフルネスの普及に大きな役割を担っている熊野宏昭の著書『実践！マインドフルネス』（熊野、2016）においても眠気に対する対応は、「瞑想をしていて眠くなったときは、『眠気』『眠気』とラベリングを入れて、眠気に注意を向けていきます。すると、眠気が緩んできます」（熊野、2016、p.39）というものである。熊野は、「慣れないときに一番よく起こるのが眠くなることです。最初は、眠らずに続けるのはかなり難しいです」（熊野、2016、p.39）とも述べている。

これらの問題に対応するため、かつこれまで見てきた日本の身体文化である腰や肚に着目し、筆者はマインドフルネス骨盤呼吸法を考案した。「肚」という感覚は類似の概念である「丹田」同様現代人には理解しにくい感覚である。特に「丹田」は物理的には存在しない身体部位であり、「肚」と同様修練の成果として熟達者のみが感じられる感覚である。そのため、身心一如の概念である「肚」や「丹田」を直接扱うことは避け、物理的な存在でもある「腰」「骨盤」に着目した。呼吸に意識を向けるマインドフルネス瞑想時において、同時に骨盤の動きにも意識を向けるものがマインドフルネス骨盤呼吸法である。具体的なやり方は下記のようなものである。

1. マインドフルネス骨盤呼吸法のやり方

- ①椅子または正座で座り、姿勢を調べ、頭が骨盤の真上に来る状態にして、両手で骨盤を持つ。
- ②骨盤を反らせる時には順手で骨盤をもって前に回転させ、骨盤を寝かせるときは逆手で骨盤をもって後に回転させる。
- ③骨盤が反ったときに息を吸い、骨盤が寝たときに息を吐く（※骨盤の動きも呼吸もともに意識

的に行う）。

- ④何回かくり返したら、骨盤の動きに上半身と頭の動きを連動させる（※骨盤と上半身の動きに意識を置く。呼吸は骨盤の動きに合わせる）。
- ⑤慣れてきたら、手を放して骨盤を動かす（※骨盤と呼吸の連動に意識を向ける）。
- ⑥さらに慣れてきたら、骨盤の動きを少しずつ小さくしていき、最終的には外から見てわからないが自分では感じられる程度の動きにまでしていく。
- ⑦骨盤の小さな動きを感じながら呼吸に意識を向けておく。
- ⑧眠くなったり気が散ったりしたら、骨盤の動きを大きくして（場合によっては手を添えて）、「いまここ」の呼吸と骨盤に意識を戻す（※意識が呼吸と骨盤に戻ったら⑥と⑦に戻る）。
- ⑨さらに慣れてくると、骨盤が反ったときに自然に息が入ってきて、寝たときに自然に息が出ていくようになるので、その呼吸に骨盤の動きがついていくようにする。
- ⑩最終的には、呼吸の動きに骨盤の動きが自然と連動するようになってくる。（※呼吸に骨盤の動きが同期する）
- ⑪終了時には骨盤の動きを大きくして、深く大きい呼吸を何度かくり返してから、骨盤の動きを徐々に小さくしていき、静止する。目を瞑ってやっている人は目を開ける。

2. マインドフルネス骨盤呼吸法のプロセス

①の姿勢を調べ骨盤に手を当てるところから⑦の骨盤から手を放して、骨盤の動きを感じながら呼吸に意識を向けているところまでが基本的なプロセスになる。

⑧は⑦を継続しているときに起きてくる、眠くなってきたり、浮かんできた考え事（思考）に引っ張られて呼吸に意識を向けることを忘れてしまったりという実践上の問題に対する対応である。先に見たようにマインドフルネス瞑想では呼吸に意識を向けるが、眠くなってきたり考え事が浮かんできたりしたら呼吸に意識を戻すよう指示がなされる。しかし、それだけではうまくいかない人が多いのが現状である。そこで、マインドフルネス骨盤呼吸法では、⑧

をガイドとして入れているのである。呼吸に意識を戻すようガイドする通常のマインドフルネス瞑想では、またすぐに意識が呼吸から離れたり眠気が生じたりする。特に眠気の場合は呼吸に意識を戻すだけでは解消されず、そのまま眠りに落ちてしまうことも多い。しかしマインドフルネス骨盤呼吸法では、骨盤を大きく動かし、さらにはそれに合わせて背骨を反らせていくので、身体的には伸びをしたのと同じ状態になり、呼吸も深呼吸の状態になる。それゆえ、眠気がとれやすくなると同時に浮かんできた思考もリセットされやすくなる。

⑨と⑩は、マインドフルネス骨盤呼吸法に慣れてくると自然と生じてくる現象である。はじめのうちは、骨盤の動きも呼吸も意識的に行われる。特に骨盤を手で動かしている段階においては、骨盤を回転させ、それに背骨の動きがついてきて、上半身が反ったときには呼吸が入り、骨盤が寝て上半身が丸まると息が出ていく形になり、骨盤の動きもそれに伴う呼吸にもかなり強く意識が向く。意図的に意識を向けて骨盤を動かし、それにつられる呼吸にも意図的に意識を向けているような状態である。それを続けていくと、手を使って骨盤を動かしている間は骨盤への意識は意図的なものになるが、呼吸への意識は少しずつ自然なものになっていく。呼吸に意識を向けるという意図が薄れていくのである。⑤の骨盤から手を放し、手を使わずに骨盤を動かす段階になりしばらくすると、骨盤への意図的な意識の向け方も変わってくる。骨盤が自動に動くような感覚になり、骨盤を動かそうと明確に意図しなくても骨盤が動くようになってくる。⑦は通常のマインドフルネス呼吸法と同じ形になる。ただ座って、呼吸に意識を向けている状態である。違いは外から見てもわからないが、身体の内側では動かしている（動いている）骨盤の動きに気づいていることである。意図的に行う呼吸と異なり、自然な呼吸は常に同じリズム、大きさで行われるわけではなく、波がある。時折大きな呼吸が生じる。意識の側からすると大きな呼吸をしたくなる時が来るのである。その時に⑨を行う。⑨では、大きくなる呼吸の波に合わせて骨盤を大きく動かす。ワークの前半は骨盤の動きに呼吸が従っていたが、⑦の段階を経て、⑨では呼吸に骨盤の動きを従わせていくのである。はじめ骨盤や呼吸に意

図的に向けていた意識は、ここでは呼吸の自然な波に気づき、それにつられて骨盤に自然に意識が向き、そこから意図的に骨盤の動きを操作する意識へと転ずる。⑩では、骨盤の動きも呼吸の自然な波に連動して、意図的に動かさなくても自然に動くようになる。意識はそこに自然と向けられた状態になる。

⑩の終了時には、一度意図的に大きく骨盤を動かし、それにつられる形で深呼吸をくり返し、日常の意識へと戻していく。これがマインドフルネス骨盤呼吸法のプロセスである。

3. インタビュー調査

マインドフルネス骨盤呼吸法を実践した時にはどのような体験になるのだろうか。今回は、初心者ではなく、マインドフルネスのワークを継続的に実践している人を対象にインタビューを行い、そのときの体感を言語化してもらうことによって調査することにした。初心者よりもある程度経験のある人を対象としたのは、通常のマインドフルネス瞑想の実践との対比を明確にするためである。

(1) 方法

実施時期と場所 インタビューは、2020年12月に、筆者の所属する関西大学で行われた。カーテンの閉められた部屋で、エアコンは基準温度±1℃の範囲で設定し、体感的に極端な寒暖差が生じないように配慮した。

インタビュアー インタビューは筆者によって行われた。筆者は長年マインドフルネス、身体論等の研究に携わっており、大学の授業、市民向け講座、カルチャースクール等各所でマインドフルネスの講座並びに指導を行っている。骨盤呼吸の指導も5年以上続けていることから、ワークのガイドも併せて筆者により行われた。

倫理的配慮と対象者（インタビュイー） 筆者の講座の受講者を対象に研究の概略並びに「研究の目的と意義」「研究の方法」「リスク」「プライバシーの保護」「参加辞退の機会保証」「不利益防止への配慮」を説明し、参加希望を募り、同意を得た上で行った。なお本研究は「関西大学人間健康学部倫理規程」に基づく審査を受け、研究遂行の承諾を得ている。対象者は、不安障害やパニック障害をはじめとした何

らかの心身疾患の既往歴のない50代女性で、2016年に筆者が講師をつとめる講座に参加し、以来継続的に筆者のヨガ講座並びにマインドフルネスの講座に参加している。他にもさまざまな座禅会やワークショップにも参加するなど精力的にマインドフルネスに取り組んでおり、さらにはフォーカシングという感覚に意識を向け、それを言語化する心理療法技法の経験もあることから、本インタビュー調査の対象としては申し分ない人物であると判断された。

手続き ①マインドフルネス骨盤呼吸法 (20分) →②インタビュー→③休憩 (60分) →④通常のマインドフルネス瞑想 (20分) →⑤インタビュー→⑥休憩 (60分) →⑦マインドフルネス骨盤呼吸法 (20分) →⑧インタビューという手順で行った。マインドフルネス骨盤呼吸法も通常のマインドフルネス瞑想も筆者の誘導のもとに行った。マインドフルネス瞑想に関しては、『マインドフルネス瞑想ガイド』(カバットジン、2013)を参照し、筆者が口頭でガイドを行った³⁾。インタビューは1対1で半構造化形式で実施した。所要時間は30～40分程度で、直前のワークの感想並びに後半のワーク後はその前のワークとの違いについてを中心に回答を求めた。同意の上、調査の様子はデジタルビデオカメラで録画され、それをもとに逐語記録が作成された。

(2) 結果と考察

1) 身体感覚への意識

1回目のマインドフルネス骨盤呼吸では、インタビューの開口一番、身体感覚について参加者から語られた。「始める前よりは、広がってというか、深くというか、からだのなか、なかというか、なんというか、胸より下の方が、始める前よりは、袋が大きくなった感じ」とおなかの上を手でぐるぐるまわすしぐさをしてなぞりながら対象者は語りだした。続けて、「袋ってというか、からだの中が広がった感じがする」「胸より下の方が、広がった感じ」と語っている。さらには「自然な形で骨盤がすわっている」「肩がおりたっていう感覚」「始める前よりも背骨がしなるとい感じ」「重力に逆らってない」「ゆだねてる感じ」「骨盤から肩までの状態が楽におりている感じ」と身体感覚に対する表現が多数出てきている。あるいは「ゆったりした感じ」という気分を表す表

現でそれが語られてもいる。

一方、通常のマインドフルネス瞑想では、インタビュー開始直後から呼吸と思考について語られ、身体感覚についてはあまり語られなかった。筆者がその点について質問すると「からだの感じは(沈黙6秒)、さっき(1回目のマインドフルネス骨盤呼吸)のように、ここ(おなかあたりを手でまわしながら)がひろくなったとか、そういうのが、なんか、あんまりない(沈黙5秒)。からだの変化は、ない、ですね(沈黙5秒)」とからだの変化はほとんど感じられなかったように言及も少なかった。⁴⁾

2回目のマインドフルネス骨盤呼吸法では、「最初から、すごい、こう、1回目が、あんなにも息がはいらなかったのに、吐くよりも入ってくる方が楽なくらい、すごく深く息がはいった」と呼吸の身体感覚への言及から始まり、「骨盤ってというか、たぶん、からだが開くから、より空気がすーっとはいる感じ」「吐く方も骨盤がねることによって、おなかとか肺がつぶされるから、つぶされた分で、勝手にでていくってというか、風船をギュウってやった時にシューってでる、あの感覚」「からだポンプのように、空気が、深くでたりはいったり」と身体感覚がイメージとして表現された。さらに直前のマインドフルネス瞑想との対比では、通常のマインドフルネス瞑想では「骨盤が動いてない。ポンプのような感覚がない。呼吸をしている感覚はあるし、気がつくと、深い呼吸になってたり、とかも、するけれども、あんまり、呼吸に意識が、そんなには、いってない。さっき(通常のマインドフルネス瞑想)ので比べるならば、呼吸はたしかにしているんだけど、今のポンプに比べたら、ぜんぜんその意識感が、薄く、薄い感じ。どっちかという、カクンってなる、意識が飛んでる方のほうが、あるかもしれない。(マインドフルネス骨盤呼吸法は)意識がとばない」と語っている。

マインドフルネス瞑想よりもマインドフルネス骨盤呼吸法では、前半は手を使って骨盤を回転させ、後半に手を放してから骨盤は呼吸とともに動かしている(動いている)ので、身体に対する感覚は当然強くなる。2回目のマインドフルネス骨盤呼吸法ではさらに「ポンプ」というイメージとともにそれが体感されている。このポンプのイメージは後でみる思考の氾濫状態に対する対応として機能すること

になる。身体感覚、特に呼吸に伴う骨盤や背骨の動きの感覚が強ければ強いほど、意識はそれに従って自ずと呼吸へと引き戻されることになる。マインドフルネス骨盤呼吸法の長所といえるところだろう。

2) 呼吸への意識

マインドフルネス瞑想もマインドフルネス骨盤呼吸法も、どちらも呼吸に意識を向ける。違いは、呼吸に伴う身体動き、特に骨盤の動きにも意識を向けるかどうかである。

1回目のマインドフルネス骨盤呼吸法では、息が吸いにくい感覚があったようで、呼吸の身体感覚に対して多く語られた。「骨盤が寝て、背中が丸まって吐く分はどれだけでも吐けるんだけど、吸いたくなくなるとして、吸った瞬間に入って止まっちゃう感じがして、そこから入らなくて、そこからさらに深くしようと思って骨盤をすごい反らすんだけど、とまっちゃって入らない感じ」「骨盤から手を離して、自由になってくると、吐く方はいつまでも吐けるんだけど、あえてこう、ぐうーっと、吸わなきゃ吸わなきゃっていうのが、なくなったからからか、息がすーっとはいつまで、それ以上吸えない感じが、変わったわけではないけれども、たぶん、意識をして、それが、強くなかったからなのか、苦しい、うーん、息が吸えない、苦しいっていうのは、なんかなくなった感じがあって」と前半は呼吸が思ったように吸えずに苦しく感じ、後半はその感覚がなくなっていったという。マインドフルネス中に浮かんでくる思考の話としても「吸ってるとか吐いてるとか、なーんかふかーくはいつたな、とか、あれ、さっきまで、すごい苦しかった、入ってこなくてすごい苦しかったのに、今日、急にすーっとはいつまで来た！」といった呼吸への気づきがあったことが語られている。

一方、通常のマインドフルネス瞑想では、「からだの姿勢…あきらかにたぶん、前傾になって、いった、から、カクンってなるのは、うーん…あ、すごい、前傾になってる、って気づいて、もどす、だから、呼吸からは意識は外れて、ちゃってたかもしれない」と姿勢が大きく崩れるまで変化に気づかず、呼吸からも意識がはずれていたと語られた。「呼吸は、はい、なあって、気づいたりとかは、あったか、なあ

…うーん、呼吸はあんまりは意識はしなかった」と呼吸から意識がはずれやすくなっていたことがうかがわれる。

2回目のマインドフルネス骨盤呼吸法では、先に見たようにインタビュー開始時から呼吸への言及が見られ、「すごく深く息が入った」と語られた。そして、「骨盤っていうか、たぶん、からだが開くから、より空気がすーっとはいる感じ」「吐く方も骨盤がねることによって、おなかとか肺がつぶされるから、つぶされた分で、勝手にでていくっていうか、風船をギューってやった時にシューってでる、あの感覚」「からだポンプのように、空気が、深くでたりはいたり」と「ポンプ」というイメージで自身の身体感覚が表現されている。この「ポンプ」というイメージの形成が、思考の氾濫において大きな意味を持つてくる。

3) 思考の氾濫への意識

1回目のマインドフルネス骨盤呼吸法では、「なんにもない状態だったり、あ、なんか呼吸がふかーくはいつまで来たなあ、ってなったり、ふっと、なんか、昨日のことがうかんだり、わかんない、なんか、自由な感じ。気持ちがいい、いいか悪いって表現でもなく（沈黙7秒）ただ、座っているっちゃあ、ただ座っているし、この中（手であたまからからだを手で丸く囲みながら）で、ふわって、なんか、してる感じと言えば感じだし、自分の中で、自分の中、自分のあたまなのか、からだなのか、よくわからないけれども、目を閉じて、冥想と言われる座ってる状態で、ぼーっとしてる、感じもあるし、気持ちよく呼吸をしてるなあって感じもあるし、あ、そういえば、ゆうべ、みたいなふうに、ふーってでてくる感じもあるし。（沈黙5秒）でも、たぶん、なんにもないことの方が多いのかなあ。（沈黙6秒）今日は、なんか、うるさくなかったから、いろんなものができて、うるさい時もあるんだけど、今日は、うるさくなくて、静かに、ただ、なんか、息をしている感じとか、ただ、座ってる感じとか、そういうことすらなくなる」と「うるさくない」という表現で思考の氾濫が起きていない状態を語っている。普段行っているマインドフルネス瞑想や座禅時との比較では「いろんなことが浮かんできて、あんどき

のあれが、とか、あ、昨日の仕事、あれしなかったんちゃう？とか、明日の段取り、とか、いろんなことがうかんでくる」と述べられている。あるいは、「例えば、坐禅をしますって言って、りーんってなって、座る。始めると、そういううるさいものが、あれが、これが、ってあたまがそっちにいつちゃって、わかんないんだけど、そういうのが出て、なくなって、静かになっていく感じがあるんだけど、今日はそれがなかったって感じかなあ。なんか、うーん、その時間がひよっとしたら、あたまが骨盤にいつているから…あたまがそういうものがでてこなかったのかもしれない」と普段であればさまざまな形で思考が氾濫するのに対して、今回は骨盤に意識（あたま）が行っているからかそれがなかったと対象者は自己分析をしている。

一方で、マインドフルネス瞑想では、インタビューの最初の段階から「うるささ」についての言及があった。「いろんなものがうかんでくるうるささは、今の方がやっぱりある感じが、あるっていうか、さっきのに比べたら、なんか野放しというか、なので、浮かびやすい、感じがあるなあと思って、きのうのこととか、今日さっき話していたこととか、なんかいろんなことが浮かんで、あ、また浮かんでるって、打ち消す、じゃないけど、あ、浮かんでる、避けて、っていう、取り払って、じゃないけども、そんな次々に何回やってもうるさいとかわけじゃないけども、なんだか浮かんでくる」「回数、明らかに、なんか浮かんでくるっていうのが、何回かある感じ」とさまざまな思考が浮かんできては打ち消し、浮かんできては打ち消しをしていることがうかがえる。

それでは、2回目のマインドフルネス骨盤呼吸法ではどうか。「骨盤が動いていることに気づいていて、それと、連動して、空気がすごいはいってくるな、とか、すごい気持ちよく出ていくな、とか、そういうことに気づいている感じが、ずーっと続いていて、その合間合間に、ふとした、昨日あった出来事とか、最近の出来事とか、隙間というか、間と間、間みたいな感じで、ふっとそういうのがでてくる感じ。が、あるけど、そこからの、連想ゲームのようなことは、ぜんぜんなくて、あ、そういえば、あんなことあったなあって終わっちゃう（笑い）。ま

た、なんかその、ポンプのような方に、意識がいくつというか、つねに、ポンプのような感じを、意識してポンプをしてるわけじゃなくて、ポンプに気づいている、というか、からだ勝手にポンプになっているから、そこに、こう、みえてる感じがベースにある、という感じかな」と合間合間に思考が沸き上がってくるのだが、常にポンプになっている身体や呼吸に気づいているので、思考が沸き上がってきてもそれに引きずられて連想ゲームのようにはなっていないと語られている。そして「ベースがあるので、それ以上に入ってこない感じ、浮かんできたものが」と浮かんできた思考に囚われない状態が表現されている。さらには、「ちょっとヘビーなことが、続いたし、今月でいうならば、ふつうに経験しないようなこととかがいっぱい続いたから、思想的にはそれに絶対とらわ、絶対っておかしいけれども、とらわれても、おかしくないような、いろんなことが、ここにくるまでにちょっと、直前にいろいろ続いたし、近々でいうならば、わりと、深い話をしたりもしていたから、そういうことに、ひきずられそうなものなのに、ぜんぜんそういったものがでてこない。思い出そうとしたつというか、逆に、そういうことを、あたまに浮かべたらどうなるんだろう、って好奇心の中で（このワーク中に）やったことあるんだけど、ふっと消えちゃうの（笑い）それが」とわざと思考を浮かび上がらせてそれに囚われてみようとしたのだが、それがうまくいかずむしろ消えていったと述べられている。「ネガティブだったとか、きつかったりとか、たぶん、できごととしたら大きいってとらえることが、すごいライトな感じ」になり、「これ、ちょっと、とらわれてみよう、みたいな、好奇心で、もったり、とか、するんだけど、次の瞬間には、それがなんか、もうなくなっている、手放そうとしなくても、消えている感じ」と通常であれば大きな出来事であったり心配事だったりすることも軽い（「ライトな」）感じになり、自ら手放そうとしなくても勝手に消えていってしまうのだという。呼吸の動きを「ポンプ」という形でイメージ化することで、呼吸に伴う骨盤と背骨の動き、さらには肺の収縮の動きを一挙に捉えることに成功している。そしてそのイメージがあることで、呼吸の身体感覚に無理やり意識を向けるのではなく、「意

識してポンプをしてるわけじゃなくって、ポンプに気づいている、というか、からだ勝手にポンプになっているから、そこに、こう、みえてる感じがベースにある」と述べられているように、自然と気づいていられるような状態になっていることがわかる。ここでは呼吸が意識を向ける対象としてではなく、さまざまな思考が湧き上がってくるベース、舞台として働いており、意識はそこに常に気づいている状態ができていることがわかる。

4) 眠気

先に見たように、眠気も思考の氾濫と同じく、マインドフルネスワークにおいて多くの実践者が困難を感じているものである。

1回目のマインドフルネス骨盤呼吸法では、眠気に対して、「カクンってなりそうな、寝てはないんだけど、カクンってなりそうな感覚、感じとかが、このままいくとカクンってなるなあみたいなのができてきたときに、また、ちょっと骨盤を倒したり、立てたり、とかをすると、そのなんか、カクンってなったらどうしようみたいなのもなくなるというか、またもどれる感じ」「たぶん寝てるのかもしれないけど、カクンってなる、あの感じていうか、そういうのが、なんか、あ、カクンってなるかもしれないみたいなの、眠たくなってる？ じゃないけれども、そういうようなものがなくなるというか、意識がたつというか、うーん、あ、なんか眠くなってるから、ちゃんとしなきゃ、ではなくって、うーん、おきる、意識がおきる、意識がたつ」と語られている。寝てしまい姿勢が大きく崩れる直前に骨盤に意識を向け意図的にそれを動かすことによって眠気から逃れられている様子が見て取れる。

一方通常のマインドフルネス瞑想では、「寝てるわけじゃないけど、カクンっていうのが何回もきた。何回もカクンってなる感じで、あ、あぶないっていうカクンってなる前に止めたのか、カクンってなっちゃって、こう、姿勢を正さなきゃって正したのか、わかんないけど、何回も気が付いたら、すごい前傾になっている、ことに気づいて、直したり、とか、カクンってなって、あー、戻そう、ってなったり、っていうのが、何回も襲ってくる感じ。だから、意識がどっかに飛んでしまい、寝てるとかで意識がな

くなるわけではないけど、何度もその意識がどこかにいって、傾いて、それに気づいて、戻すっていうのを、何回もやったかなあ…。それがさっき（マインドフルネス骨盤呼吸）とはぜんぜんちがう」と語られている。さらには、「からだの姿勢、あきらかにたぶん、前傾になっていったから。カクンってなるのは、すごい、前傾になってるって気づいて、戻す、だから、呼吸からは意識は外れちゃってたかもしれない」と呼吸への気づき意識がはずれ、さらには姿勢への気づきもなくなり、からだ前傾しているのにも気づかず、眠ってしまっているような意識になって、からだカクンと大きく崩れたあとではじめて気づく状態だったという。

2回目のマインドフルネス骨盤呼吸法では、「意識がとんだ、ああいう感じでもなく、ふわふわした感じもなく、意識が、ちょっと、とびかけて、カクンってなる、ああいう感じもなく、ぜんぜんなかった」と語られているが、1回目ほどの分量では語られなかった。

眠気に関しては、2回のマインドフルネス骨盤呼吸よりも、通常のマインドフルネス瞑想の方が顕著に出現していたことがうかがえる。2回目のマインドフルネス骨盤呼吸法では、対象者にはほとんど眠気が感じられず、1回目も感じてはいても眠って姿勢が崩れるところまではいかず、その手前で意識が骨盤や呼吸に戻っていることがわかる。マインドフルネス初心者の多くがこの眠気の問題を訴えるが、骨盤呼吸マインドフルネスはその対応策として一定の効果を発揮するだろうことが考えられる。

IV. おわりに

本稿では、現在ブームともいえるべき状況になっているマインドフルネスを、単に欧米の方法や技法を移入するのではなく、日本文化と接続させ、「日本のマインドフルネス」(藤田, 2014)とはどのようなものかを探り、かつそれを具体的な技法として結実させることを目指した。そこで日本の身体文化、特に「腰肚文化」に着目し、「肚」を重視した日本のマインドフルネス技法ともいえるべき岡田式静坐法とそれに影響を受けた凝念法、立腰教育について見てきた。そこから筆者が考案したマインドフルネス骨盤呼吸法について、インタビュー調査を行い、検討した。

マインドフルネス骨盤呼吸法では、日本身体文化の中核ともいべき腰に焦点を当て、かつ実践上の課題に対して対応できることが見て取れた。

本稿では、岡田式静坐法などに見られる日本文化における自然性の問題については、詳細に論じることができなかった。マインドフルネス骨盤呼吸法のインタビューでも実践者の意識が自然と骨盤に向いたり、自然と「意識がたつ」ようになったりといった様子が見られた。意識的にコントロールするのではなく、自然とそうなるようになっていくようにするという日本における「自」という「おのずから」と「みずから」の問題は、マインドフルネス骨盤呼吸法だけでなく、日本のマインドフルネスを考えるにあたって非常に重要な問題である。これについては今後の課題としたい。またマインドフルネス骨盤呼吸法の実践における調査に関しても、その範囲を初心者にも拡大し、質的な調査を深めていきたい。

付記

本稿は、2019年度関西大学若手研究者育成経費「マインドフルネスを基盤にした教育—中村春二と成蹊教育—」(研究代表者小室弘毅)の研究結果の一部である。

注

- 1) デュルクハイムの著書『肚一人間の重心』の原著には『岡田虎二郎先生語録』のドイツ語訳が収録されている。
- 2) 現代の教育で言うならば、学習指導要領の「主体的・対話的で深い学び」の「主体的」に当たるところであろう。それが凝念法という技法により涵養されるというのである。
- 3) この本にはCDが付属するが、CDの音声ガイドとその場を共有してのリアルなガイドとではその効果は全く異なる。そのためここではCDのガイドを参考に筆者の声でガイドを行った。CDによる音声ガイドとリアルな生身の人間のガイドとの違いは稿を改める。
- 4) インタビュー内の () はその時のインタビューの様子や次の言葉が出てくるまでの時間など必要と思われるものを筆者が補足したものである。

文献

- カバットジン, J. 春木豊・菅村玄二編訳 (2013) 『マインドフルネス瞑想ガイド』北大路書房 (Kabat-Zinn, J. (2002). *Guided mindfulness meditation: A complete mindfulness meditation program*. Louisville, co: Sounds True.)
- 岸本能武太 (1915) 『岡田式静坐三年』大日本図書
- 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
- 齋藤孝 (2000) 『身体感覚を取り戻す 腰・ハラ文化の再生』NHK ブックス
- 実業之日本社編 (1912) 『岡田式静坐法』実業之日本社
- 菅村玄二, 山本佑実, 福市彩乃, 村上祐介, 加戸陽子 (2019) 「立腰イスが講義視聴時の重心動揺に及ぼす影響」日本心理学会大会発表論文集 83 (0), 1C-075-1C-075.
- 成蹊学園 (1973) 『成蹊学園六十年史』成蹊学園出版部
- デュルクハイム, K. 落合亮一他訳 (2003) 『肚一人間の重心』麗澤大学出版会
- 中村春二 (1925) 「教育に応用したる凝念法」『くちなし』11 (1-9)
- 長友佑都 (2016) 『長友佑都のヨガ友 ココロとカラダを変える新感覚トレーニング』飛鳥新社
- 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)pp.13-27
- 松村憲 (2015) 『日本一わかりやすいマインドフルネス瞑想 能力を発揮! 幸福感アップ! “今この瞬間” に心と身体をつなぐ』BAB ジャパン
- 村上祐介, 菅村玄二 (2016) 「立腰姿勢教育のあり方に関する質的研究: 半構造化面接を用いて」『プール学院大学研究紀要』(57), 131-147
- 村上祐介, 菅村玄二 (2018) 「マインドフルネス呼吸時の立腰姿勢が気分と自律神経機能に及ぼす影響」『日本心理学会大会発表論文集』82 (0), 2AM-118-2AM-118
- 村上祐介, 菅村玄二 (2019) 「立腰椅子を用いた学習場面でのマインドフルネス呼吸法が気分に及ぼす影響」『日本心理学会大会発表論文集』83 (0), 1B-078-1B-078
- 吉村九作 (1960) 「成蹊小学校の沿革と概況」『成蹊学園研究所所報』3

Mindfulness and the Japanese body culture: The mindfulness pelvic breathing method and “Koshi-Hara culture”

Hiroki KOMURO

Abstract

With the rapid expansion of the mindfulness boom in recent years, some problems have emerged in practicing mindfulness. These problems include the emergence of “meditation refugees” and the problems caused by the transfer of mindfulness to Japan or Japanese mindfulness. This study focused on the Japanese body culture called “Koshi-Hara culture” to understand these two problems.

Traditionally in Japan, from the perspective of Soma (body and mind), the mind and body are thought to be centered at the waist (Koshi) and belly (Hara). In the Okada-style Jing Zuo sitting method, which was popular during the Taisho era, the center of gravity of the body and mind is thought to be in Hara. In this method, people sit and breathe so that their abdomen naturally gathers force. Under the influence of Okada, Haruji Nakamura, who founded Seikei Gakuen, developed the “Gyounenhou” method, and Shinzo Mori advocated “Rituyou” education. Both of them regarded the waist (Koshi) and belly (Hara) as the core of the spirit, not as a body part, and made this the focus of their study.

This study examined the mindfulness pelvic breathing method developed based on knowledge of body techniques derived from these Japanese body cultures. Unlike the general mindfulness breathing method, which focuses only on breathing, people focus on the movement of the pelvis and spine that accompanies breathing in the mindfulness pelvic breathing method. People start by consciously moving their pelvis, breathing, and gradually linking the pelvic movement to breathing. This technique helps in becoming aware of a series of processes.

By practicing this method, it is possible to deal with the drowsiness that occurs when practicing mindfulness and the flood of thoughts called “monkey mind” or “mind wandering.” Additionally, it naturally becomes a good posture, which does not collapse easily. The body and mind naturally adjust around the waist (Koshi) and belly (Hara).

Keyword: Mindfulness, “Koshi-Hara culture,” Japanese body culture, the mindfulness pelvic breathing method, “Rituyou” education