

特集「マインドフルネス認知療法」

Editorial pp. 22-24

## 特集「マインドフルネス認知療法」にあたって

早期公開：——・発行 2018 年 7 月 14 日

伊藤 義徳

(琉球大学人文社会学部)

マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) は、ズィンデル・シーガル博士 (Dr. Zindel Segal), マーク・ウィリアムズ博士 (Dr. Mark Williams), ジョン・ティーズデイル博士 (Dr. John Teasdale) という 3 人の認知臨床心理学者によって生み出されました。彼らは、1990 年代初頭より認知療法によるうつ病の再発予防メカニズムを実証的に検討していました。やがてそのメカニズムを突き止め、より費用対効果の高いグループ認知行動療法にその成果を反映できないかと苦心しますが、中々うまくいきません。そんな折、弁証法的行動療法の開発者であるマーシャ・リネハン (Dr. Marsha Linehan) の紹介で、彼らはマインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) の開発者であるジョン・カバット-ジン (Dr. Jon Kabat-Zinn) との邂逅を果たします。そして実際に MBSR の一端を体験することで、彼らは認知療法とマインドフルネスを統合することを決意します。彼らの考えたうつ病の再発予防メカニズムは、マインドフルネスの論理と非常によく似ていたのです。その後も試行錯誤を重ねながら、ついに 2002 年、“the green book” と称される MBCT のマニュアル (Segal, Williams, & Teasdale, 2002 越川監訳 2007) が刊行されました。これに基づき多くの実証的研究が積み重ねられ、今日では、イギリスの国立医療技術評価機構 (National Institute for Health and Clinical Excellence: NICE) によって、うつ病の再発予防に効果的な治療法として MBCT が推奨されるに至っています (NICE, 2009)。

2016 年 7 月、日本マインドフルネス学会は、そんな MBCT の開発者の一人であるマーク・ウィリアムズ博士を招聘する機会に恵まれました。マインドフルネスフォーラム 2016 では、7 月 16 日 (土) に 1 日ワークショップ (品川シーズンテラスカンファレンス), 17 日 (日) に講演会 (有明町朝日ホール), 19 日 (火) ~21 日 (木) に 3 日間ワークショップ (品川シーズンテラスカンファレンス), そして 28 日 (木) には 2 時間のナイトセミナー (横浜ランドマークタワー内会議室) が行われました。いずれの企画も受付開始から数日の間に満席になる人気ぶりで、当日も、それぞれが熱気と静かな興奮に包まれた素晴らしい会となりました。さらに、同時期に開催された国際心理学会 2016 の席上でも、ウィリアムズ博士とマインドフルネス学会理事らによるシンポジウムが開催されました。

幸いにも、私は全ての企画に参加させて頂きました。あの日私は、熊本地震の被害

を受けた小学校での支援を終え、1日ワークショップに参加するため、熊本から直接品川シーズンテラスカンファレンスに足を運びました。支援による興奮や疲労を抱えた私でしたが、それらも吹き飛ばすほど、ウィリアムズ博士のワークショップは濃密で、温かく、あらゆる瞬間にマインドフルネスが溢れていました。それから約1週間、どの企画もウィリアムズ博士の知識と経験の豊富さに裏打ちされた、人間の大きさに包まれながら、マインドフルネスを学ぶことができました。この特集「マインドフルネス認知療法」は、3日間ワークショップに参加しながら、「こんな貴重な体験は、必ず記録に残されなければならない」とふいに思い立った私が、その場で編集委員の先生方や理事長の越川先生らにご相談して了承を頂き、さらに何人かの執筆者にもその場で声をかけさせて頂いて、あっという間に成立した企画でした。

しかし、思いつくのは刹那でしたが、実際に形になるまでには予想外に時間がかかってしまいました。マインドフルネス研究編集委員長の広島大学の杉浦義典先生、同編集委員の関西大学の菅村玄二先生、同編集事務局の木村健氏と共に議論を重ねながら作ってきましたが、全ての原稿が整い、特集号としてまとまるまでに2年近い月日がかかることとなってしまいました。これは偏に、責任編集担当者である私の怠慢によるものです。原稿をいち早くご寄稿頂いた先生方や、発刊を期待して頂いた多くの皆様にご迷惑をおかけすることになってしまいました。大変申し訳ありません。

しかし、この2年足らずの間に、ウィリアムズ博士が本邦で撒いてくれた種は確実に芽を出し、成長しているように思います。本会では、翌2017年の8月には、Oxford Mindfulness Centre (OMC) の、ウィリアムズ博士に続いて2代目のセンター長である、ウィレム・カイケン博士 (Dr. Willem Kuyken) を招聘し、MBCTの国際資格を日本で取得する機会を提供するための取り組みが本格的に始動しました。カイケン博士とイー・リン・オン氏 (Ee Lin Ong) による国際資格のモジュール1, 2の研修にも多くの熱心な参加者が集まり、ウィリアムズ博士のワークショップに劣らぬ豊かな体験を得る場となりました。さらに2018年の3月には、井上ウイマラ氏によるモジュール3のサイレントリトリートが開催され、2018年の秋にはモジュール4の実施も計画されているとのこと。日本マインドフルネス学会では、OMCと連携しながら、ウィリアムズ博士に撒いて頂いた種をしっかりと育むために、継続して取り組んでいく所存です。

本特集もまた、そのお役に立てればという思いで企画しました。本特集は、三部構成となっています。第1部では、マインドフルネスフォーラム2016のメモワールとして、それぞれの企画の参加者に体験記を依頼しました。1日ワークショップは、早稲田大学大学院の木甲斐智紀先生、講演会は、現在はあらたじま・あいここクリニックにお勤めの渡邊亜由美先生、3日間ワークショップは、広島大学大学院の砂田安秀先生、そしてナイトセミナーは、本会事務局長で、ウィリアムズ博士招聘に際して最もご苦労頂いた、マインドフルネス & ヨガネットワークの山口伊久子先生にお願いしました。さらに、全ての企画に参加し、OMCでウィリアムズ博士からMBCTを学んだ経験もお持ちの、名古屋経済大学の家接哲次先生には全体を通しての総評を頂きました。また、来日に際してウィリアムズ博士より頂いたコメントを、インタビュアーでもあった広島大学の杉浦義典先生の翻訳で掲載することができました。そして何より、この企画のきっかけ作りから資料の翻訳まで、全ての面でご尽力を頂いた、本会理事長である早稲田大学の越川房子先生からは、招聘までの思いやご苦労について丹念に綴って頂きました。

第2部は、本邦におけるマインドフルネス認知療法の取り組みとして、既に先駆的に MBCT を実践し、効果研究を行っている慶応大学の藤澤大介先生、佐渡充洋先生らに、実際に行っているプログラムの概要や効果、そこで行われている工夫等についてご紹介頂きました。また、僭越ながら当方で行った、ホスピス緩和ケアに従事する支援者のための MBCT の効果研究を紹介させて頂きました。さらに第3部として、特集にあたっての一般投稿を呼びかけたところ、嬉しいことに2件の応募がありました。愛知・犬山病院の柳澤博紀先生からは、精神科病院外来で行われている実践の様子について報告が寄せられました。また、大阪大学大学院医学系研究科の林紀行先生からは、治療抵抗性の慢性疼痛者に対する MBCT の効果について、量的、質的な検討を行った論文を寄稿頂きました。

マインドフルネスフォーラム 2016 に参加された皆様は、本特集に触れて何度でもあの経験を思い起こし、実践を継続する力として下さい。ご参加になれなかった皆様は、ぜひその熱気をご想像頂ければと思います。また、この特集をご覧頂ければ、日本の MBCT は今この辺りまで来ている、ということがご理解頂けると思います。これから MBCT が本邦で益々発展し、よりよい形で定着するために、本特集が多くの皆様にとっての「踏み切り板」となれば幸いです。そして何より、本特集号の発刊を通して、ウィリアムズ博士に大きな感謝をお伝えしたいと思います。

#### 引用文献

- National Institute for Health and Clinical Excellence. (2009). Depression in adults: Recognition and management. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/CG90> (July 12, 2018)
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. 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)

*Japanese Journal of Mindfulness*, 2017, Vol.2, No.2  
Online first published: — Published: July 14, 2018