

Book Review

The Book Enables Us to Be Familiar With “the Elderly” and “Mindfulness”

Kurokawa, Y., & Foulk, M. A. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy of the aged*.

Online first published: January 25, 2019

[Received: January 2, 2019 Accepted: January 6, 2019]

Maaya Ooue (Tokai University)

Abstract

This book presents the theory and practice of Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) for the elderly and their caregivers. It also details effect verifications and suggests what can be done in the therapy for the aged. On reading this book, we can better understand the theories and be motivated to perform MBCT not only for elders but also for ourselves.

Keywords: the elderly, mindfulness-based cognitive therapy, forgiveness, terminal care, caregivers

Correspondence concerning this article should be sent to: Maaya Ooue, Tokai University, 4-1-1 Kitakaname, Hiratsuka-shi, Kanagawa, 259-1292, Japan (E-mail: maaya_oue@yahoo.co.jp).

マインドフルネス研究 2019 年 第 4 卷 第 1 号

書評

高齢者もマインドフルネスもぐっと近づく一冊

黒川 由紀子・フォーク 阿部 まり子 (編)

『高齢者のマインドフルネス認知療法——うつ，緩和ケア，介護者のストレス低減など——』

早期公開：2019 年 1 月 25 日

[受稿：2019 年 1 月 2 日・受理：2019 年 1 月 6 日]

大上 真礼 (東海大学)

概要

本書には，高齢者や関連する人へのマインドフルネスの理論と実際が分かりやすく記されている。効果検討や高齢クライアントならではの配慮も具体的に示してあり，確かな理解と実践を読者にも促してくれる。

キーワード：高齢者，MBCT，許し，緩和ケア，介護者

連絡先：〒259-1292 神奈川県平塚市北金目 4-1-1 東海大学 大上 真礼
(E-mail: maaya_oue@yahoo.co.jp)



2018年，誠信書房

僭越ながら、私がこの本（黒川・フォーク 阿部，2018）を手取るまでに抱いていた、「高齢者」と「マインドフルネス」に関わる疑問や違和感から書きはじめたい。不勉強な初学者の戯言で大変恐縮だが、少しでもこれらと重なる思いをお持ちの方に本書をぜひお勧めしたいからである。

まず「高齢者」についてである。心理学分野において高齢者についての言説を見る時、いつもつきまとう疑問がある。一般的な高齢者心理学の教科書には、人は高齢期には発達課題を乗り越えて英知を手に入れる，“現役”のときと同じように活動的であることで健康が保たれるのだ、はたまた静かに過ごすようになるのだといった理論が並んでいる。ややもすると、高齢者になるとその心理や適切な過ごし方に「完成形」があって、人はその状態に至れるかのような気さえしてしまう。しかし、実際に私が医療機関で出会ってきた高齢の方たちは、自身の課題を乗り越える途中、自分に合った活動スタイルを見つける途中と思える方も少なからずいらした。既に英知を手に入れた状態などではなく、まさに今、割り切れない思いや人とのいざこざを抱えたり、物忘れが進んで家族に迷惑をかけるつらさを訴えたりして、葛藤のさなかにあるように見えた患者さんたちの思いは、どう理解して援助できるのだろうか？ 教科書などにまとめる以上致し方ないことは承知しつつも、ことに高齢者に関しては理論とその実際に開きがあることが気になっていたのである。高齢者の心理援助の実際に至っても、この超高齢社会の日本でありながら、回想法（黒川，2005）などを除くと実践的な知見の集積は発展途上のようにも思っていた。

次に「マインドフルネス」である。日本マインドフルネス学会のメンバーとして恐縮ながら、個人的には「マインドフルネス」そのものとの距離を現在も測りかねて

いる部分がある。ワークショップや音源で瞑想の教示を受けても他のことを考えてしまってそっと戻るように自分なりにしているけれど、これでいいのかしら？ 時々眠ってしまって「自分はマインドフルネスとかもう向かないかも」と結論づけたくなるけれど、やはりそうなのかしら？ マインドフルネスや瞑想の効果を調べる文献では瞑想歴が何十年と長い人を集めたりしているし（Ho, Sum, Ting, Chan, & Lee, 2015），それなりに大きな規模や機器で行う必要があるものも少なくないような…（Jha et al., 2015; Haase et al., 2016 など）。結局、マインドフルネスを文献で目にしてもあまり現実的なものと捉えきれず、自分の血肉とはならない・できないと決めていつしか諦めモードになりかけている自分がいた。

そんな疑問や違和感も含め、優しく包み、ほぐしてくれたのが『高齢者のマインドフルネス認知療法』であった。マインドフルネスを活かした高齢者への援助について、理論と実際がまとめられた一冊である。

本書は、日本マインドフルネス学会理事長の越川房子氏による日本におけるマインドフルネスの隆盛までの流れの概説、過度の期待ばかりに偏らない実践や確かな実証研究の必要性の指摘を記した序章から始まる。そして第1章からはフォーク阿部まり子氏がアメリカで行っている高齢者に対するマインドフルネス認知療法・マインドフルネスに基づく許しのグループ療法の2つが詳述されている。これら2つのアプローチについては、導入に至る理論的背景や先行研究をまとめた「理論と背景」、実際のセッションの進め方や定性・定量両側面からの効果検証を含む「実際」にそれぞれ1章ずつ使われており、「実際」についての記述がきめ細やかなことが本書の大きな特長の一つだといえる。どの程度の細やかさなのかというと、各セッションのテーマや進め方はもちろんのこと、グループセッションを始めるにあたってのリクルート、事前送付するパンフレットへの記載事項、参加者のセッションの時間設定、対象者が高齢であることに配慮した環境づくり（配布物や瞑想用のマット、マイクの準備など）、アイスブレイクの進行、エクササイズ取り組み後のシェア、いずれもどのように行うと良いかが筆者らの経験をもとに示されているのである。また、高齢者・認知症者の介護者や、緩和ケア患者に対してのマインドフルネスを活用した援助の試みについても紹介されている。

後半では「認知行動療法におけるマインドフルネス」として、マインドフルネスが中心的な理論あるいは補助的な手段として用いられている各種の認知行動療法について整理されている。「高齢者の心理療法とマインドフ

ルネス」の章では日本の高齢者の心理を考え援助する上での背景や、マインドフルネスとの親和性について述べられており、高齢者へのマインドフルネス実践が高齢者援助あるいは認知行動療法・マインドフルネスの発展の流れの中でどのように位置づけられるかを考えられるようになっていく。

全体を通じて、表現が分かりやすく理解・イメージがしやすい。理論的背景の整理もそうであるが、効果の検討においては、人生の終わりが見えてきたときに後悔・不安、やりきれない思いなどから自由になりたいと願う高齢者たちがグループセッションを通して変化する様子が生々しく伝わってくる。また、対象者へのサポートに限界があった場合についても記述されている。このような真摯な姿勢は、序章で指摘されている実証研究の重要性を十分にふまえ、実践・研究の再現可能性の確保への十分な配慮を行っていることの表れだと感じられる。

本書の明解で具体的な解説のお蔭で、冒頭に挙げた初学者の戯言には、疑問や違和感があったとしても自分なりに探求したい、確かな実践をしていけると良いという認識が加わった。執筆者らが本書を通して読者や読者が関わる将来のクライアント（必ずしも高齢者には限らない）にも向けてくださっているコンパッションを味わいながら、付属の瞑想のための CD 音源も活用し、もう少しマインドフルネスに向き合っていたいと思う。そして多くの方が本書を読み、高齢者援助やマインドフルネスに関する理論や援助実践への思いを優しく育む仲間となってくださることを願っている。

引用文献

- Haase, J., Thom, N. J., Shukla, A., Davenport, P. W., Simmons, A. N., Stanley, E. A., ... Johnson D. C. (2016). Mindfulness-based training attenuates insula response to an aversive interoceptive challenge. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *11*, 182–190.
- Ho, N. S. P., Sun, D., Ting, K., Chan, C. C. H., & Lee, T. M. C. (2015). Mindfulness trait predicts neurophysiological reactivity associated with negativity bias: An ERP study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, doi: 10.1155/2015/212368.
- Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. A. (2015). Minds “at attention”: mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. *PLoS ONE*, *10*(2), e0116889. doi: 10.1371/journal.pone.0116889.
- 黒川 由紀子 (2005). 回想法——高齢者の心理療法—— 誠信書房
- 黒川 由紀子・フォーク 阿部 まり子 (編) (2018). 高齢者のマインドフルネス認知療法——うつ、緩和ケア、介護者のストレス低減など—— 誠信書房

◆利益相反の有無

本論文の執筆と公表にあたり、利益相反がないことを申告する。