

マインドフルネスと内受容感覚

山本和美

医療法人弘正会西京都病院、関西医科大学心療内科学講座

内受容感覚は、広義には体内に起因するシグナル感覚と定義される。望ましい生理的状態を保つことは生体の生存にとって重要であり、内受容感覚は恒常性を維持するのを助けるために進化してきた自己制御に密接に関与していると考えられている。近年、その内受容感覚を活性化するものとして瞑想訓練が有効であるとの考えが提示された。

様々な形式の瞑想法と心身医学を統合したプログラムにマインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) がある。MBSR では、初めの正式な練習として呼吸や身体感覚を対象に「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意をむける」ことから始める。身体感覚をあるがままに意識・観察することから、身体感覚の認知的評価ではなく内受容感覚への気づきが高まる。このことはMBSRプログラムの初期の対象となった慢性疼痛患者の参加体験からうかがえる。プログラム終了後、患者の身体的痛みにはそれ程変化はなかったものの、痛みとの関係性が変化し、痛みへの囚われが減ったことで苦しみが減弱したという結果が報告されている。このことは身体的な痛みとそれに対する認知的評価が生んだ精神的な痛みとを分けることができたことで、痛みの経験の自己評価による感情的影響を減らし、内受容感覚の正確性が増したと考えられる。

当日はマインドフルネスによる内受容感覚への注意集中が、身体的感覚から思考や感情、そして自己の主体感にどのように影響するのかについて考察を試みたい。

【シンポジスト略歴】

山本和美：

所属：医療法人弘正会西京都病院心療内科、関西医科大学心療内科学講座

臨床心理士、医学博士、医療心理士、日本ヨーガ禅道院教師、日本心身医学会代議員

マインドフルネス関連：

2012年： J. Kabat-Zinn による3日間のマインドフルネス研修参加

2013年-2015年： 米国マサチューセッツ大学医学部マインドフルネスセンター主催指導者養成コース修了 (MBSR, Mind-Body Medicine, Mindfulness Tools Program, Practicum, Teacher Development Intensive 等)