

身の医療研究会 2016 : ワークショップA ; テーマ「身体感覚の気づき」

ワークショップ : “マインドフルネス ストレス低減法のアプローチ “

ワークショップ紹介 :

Kabat-Zinn がマインドフルネス瞑想を、Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) として非宗教的な形で慢性疼痛に応用¹⁾して以来、近年になり多くのランダム化比較試験等²⁾でその有用性が明らかにされてきています。また、脳画像と臨床効果の関連³⁾、更に免疫制御及び老化といった生物学的なプロセスに影響を与える可能性⁴⁾⁵⁾も示唆されています。

MBSR では、正式な練習として特定の対象（呼吸・身体感覚など）に注意を向け、あるがままに意識・観察することを練習します。またその間に、他の思い・考え(thoughts)、感情(emotions)、身体感覚(bodily sensations)に意識が逸脱していることに気づいた時には、それを認識した後に穏やかにやり過ごし、意識を元の対象に戻すことを繰り返し練習します。更にその練習を日常に活かすために、日常の出来事（体調なども含む）についても、快・不快などの価値判断に囚われずに観察することを練習します。

今回のワークショップでは、MBSR の概略の説明のあと、複数のマインドフルネス瞑想を実習し、それぞれについて実際の MBSR 8 週プログラムの中でやられるように、グループディスカッションで理解を深め、更に、その作用機序として想定されている、不快な体験の経験的回避、反芻・破局化思考からの脱却や疼痛知覚と苦痛とのアンカップリング等¹⁾⁶⁾との関連も学べるようプログラムを工夫してみました。

具体的には、正式な練習として、呼吸に注意を向ける練習、身体感覚に注意を向ける練習（ボディスキャン）、身体の動きに注意を向ける練習（マインドフルヨーガ）、また日常の練習として、五感を使って食べる練習(マインドフルイーティング)、不快な出来事に注意を向ける練習等を実習して頂きます。特に最後の練習はストレス低減との関連を理解する上で大事な練習です。

MBSR をこれまで文献的に理解してこられた方、あるいは、全く初めてという方にもその概略を理解して頂けるよう実習、グループディスカッション、レクチャーを組み合わせた内容です。MBSR を一緒に学んでみたいという方々のご参加をお待ちしています。

参考 :

- 1) Kabat-Zinn J. Gen Hosp Psychiatry 4: 33-47, 1982
- 2) de Vibe M, Bjørndal A, Tipton E et al. Campbell Systematic Reviews 3, 2012
- 3) Tang Y-YY, Hölzel BK and Posner, MI. Nature Neuroscience 16, 4:213-25, 2015
- 4) Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J et al. Psychosom Med 65(4): 564-70, 2003
- 5) Schutte ND, Malouff JM. Psychoneuroendocrinology 42: 45-48, 2014
- 6) Greeson J, Garland EJ, Black D. In: Handbook of Mindfulness, Ie A, Ngnoumen CT, Langer EJ (eds). John Wiley & Sons, Ltd, pp 533-562, 2014.