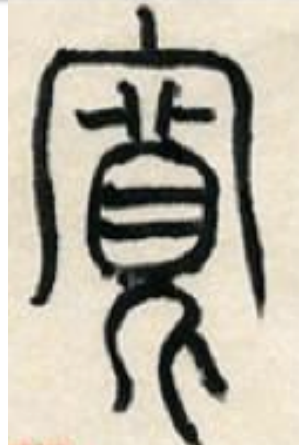


2018年2月12日
〈身〉の医療研究会 第4回研究交流会
@関西大学梅田キャンパス

マインドフルネスに基づいた
コンパッション訓練
～対人援助職のセルフケアのために～

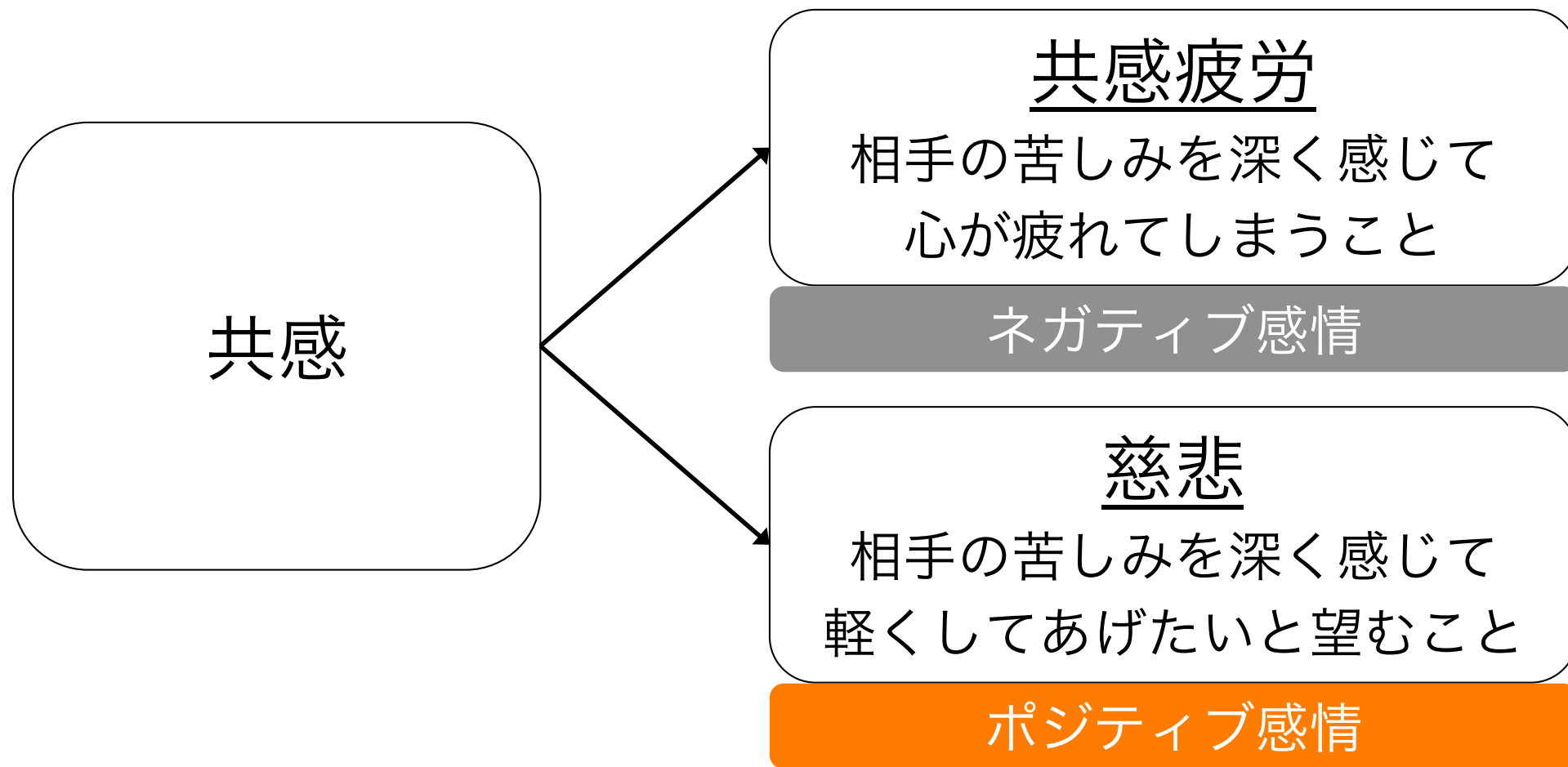
京都大学教育学研究科 D2
日本学術振興会特別研究員 DC1
藤野正寛

fujino.masahiro.68a@st.kyoto-u.ac.jp



共感疲労と慈悲

苦しみを抱えた人と向き合った際に、、、
相手と感情を共有する → そして、、、



マインドフルネスに基づいたコンパッション

智慧

マインドフルネス

個人内

注意・情動制御

認知神経科学

慈悲

コンパッション

個人間

注意・情動制御

社会神経科学

身体感覚

今この瞬間に生じている経験に
注意をとどめ
反応したり判断したりせずに
気づいていること

マインドワンダリング

今この瞬間に生じている経験に
気づいていない間は
過去の習慣に基づいて
自動的に反応/判断している

気づかない感情に振り回される (Schwarz, & Clore, 1983)

春に電話インタビューで人生の満足度を調査

無意識条件



→人生の満足度高い



→人生の満足度低い

意識条件：最初に今日の天気を聞く



→人生の満足度高い

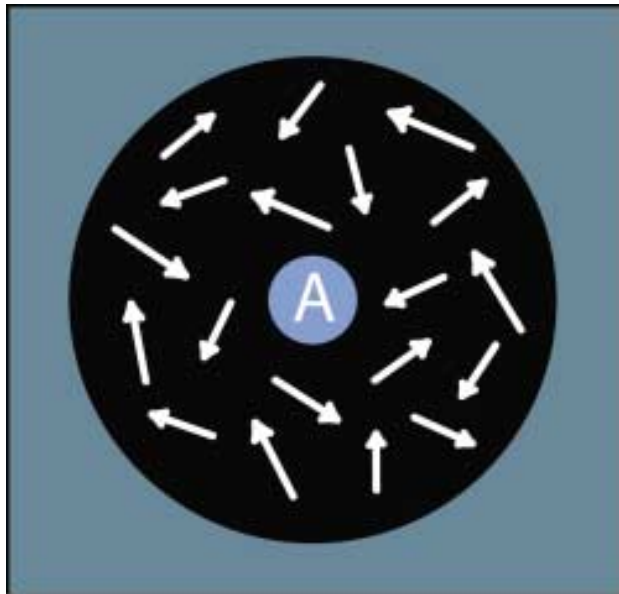


→人生の満足度高い

意識化されると
感情の影響が
なくなる

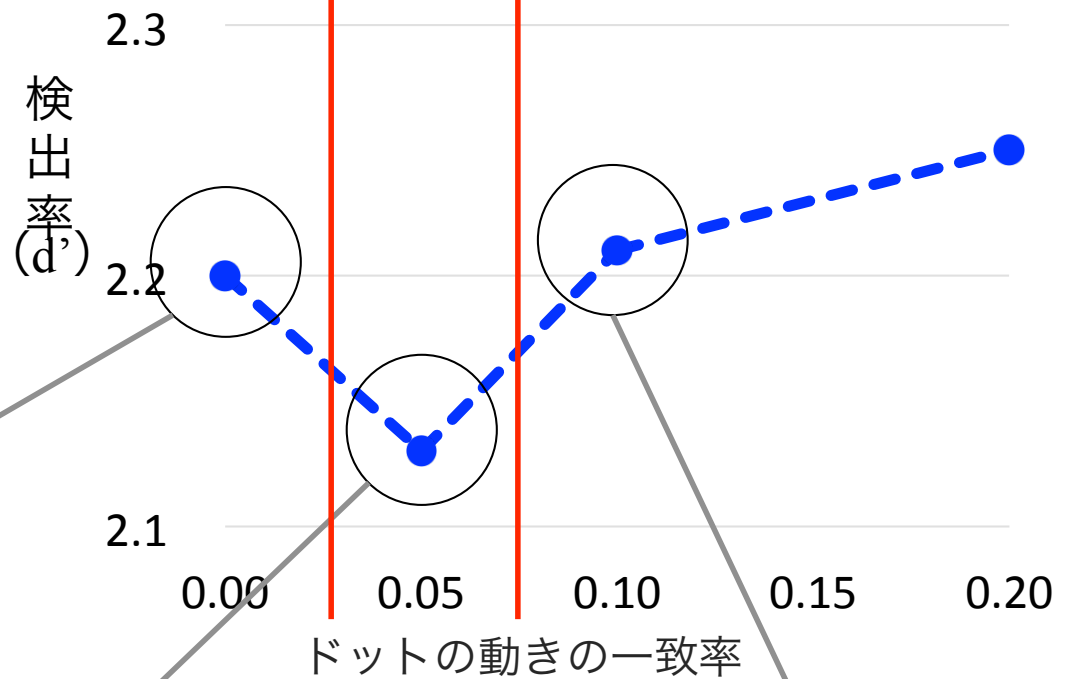
気づかない刺激に振り回される(Tsushima et al., 2006)

検出力に関連する実験



ドットの動きの一致率が高い
→妨害効果大きい

主観	×	×	○
dIPFC 反応	×	×	○
視覚野 反応	×	○	○



妨害なし
→検出率高い

妨害あり / 抑制なし
→検出率低い

妨害あり / 抑制あり
→検出率高い

今この瞬間に生じている経験に

注意をとどめ

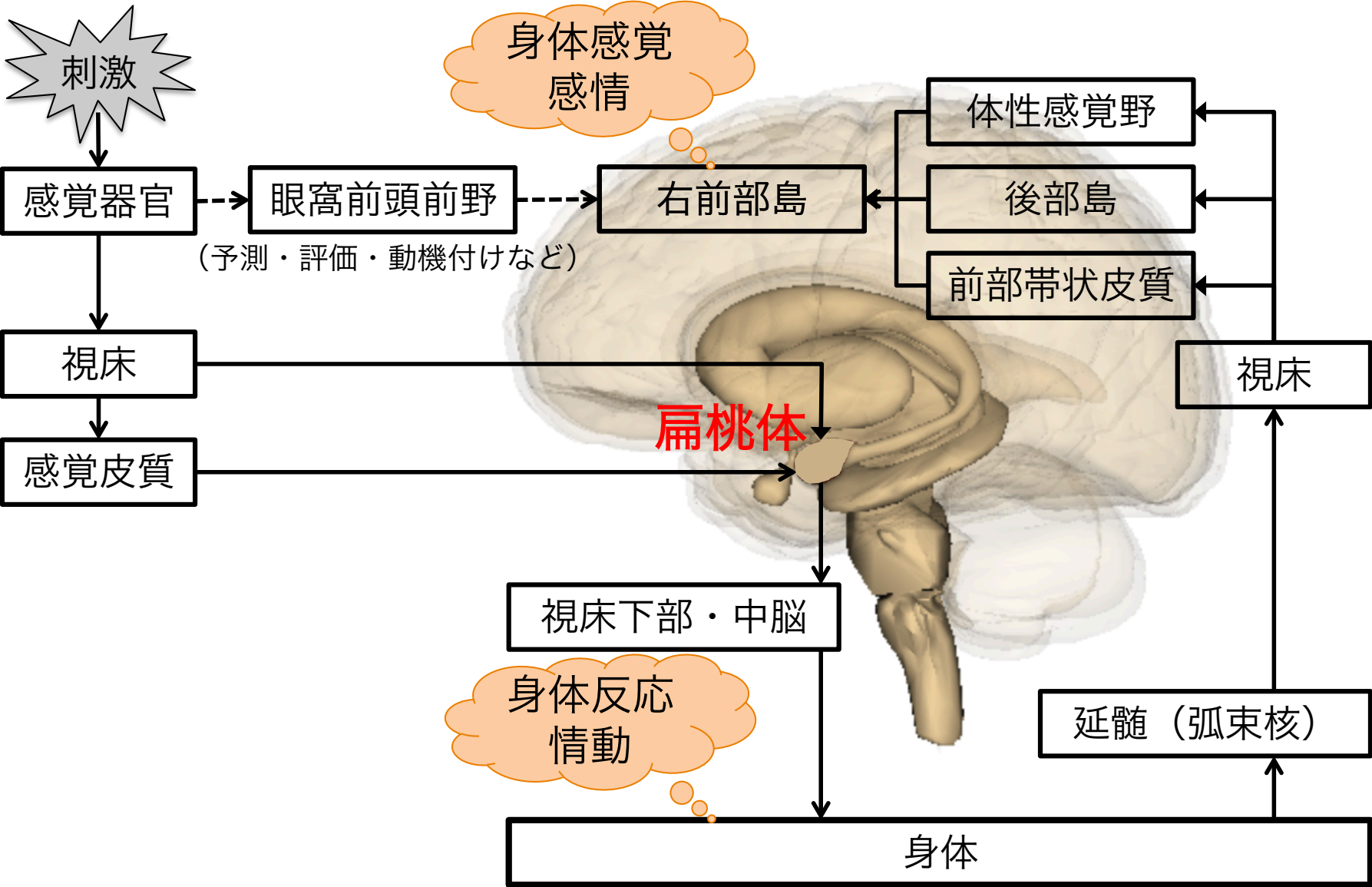
反応したり判断したりせずに

気づいていること

今この瞬間に生じている経験：身体感覚

- 眼耳鼻舌身意に、
外部内部の刺激が接触すると
必ず身体感覚が生じる

身体感覚の生物学的・認知神経学的基盤



マインドフルネス瞑想で変化する認知機能

- 今この瞬間に生じている経験 ≡ 身体感覚
- 気づくためのマインドフルネス瞑想
- マインドフルネス瞑想で変化する認知機能
 - ①注意制御の変化
 - ②身体感覚への気づきの変化
 - ③感情制御の変化
 - ④自己感の変化

マインドフルネス瞑想によって変化する認知機能

①注意制御の変化

②身体感覚への気づきの変化

③感情制御の変化

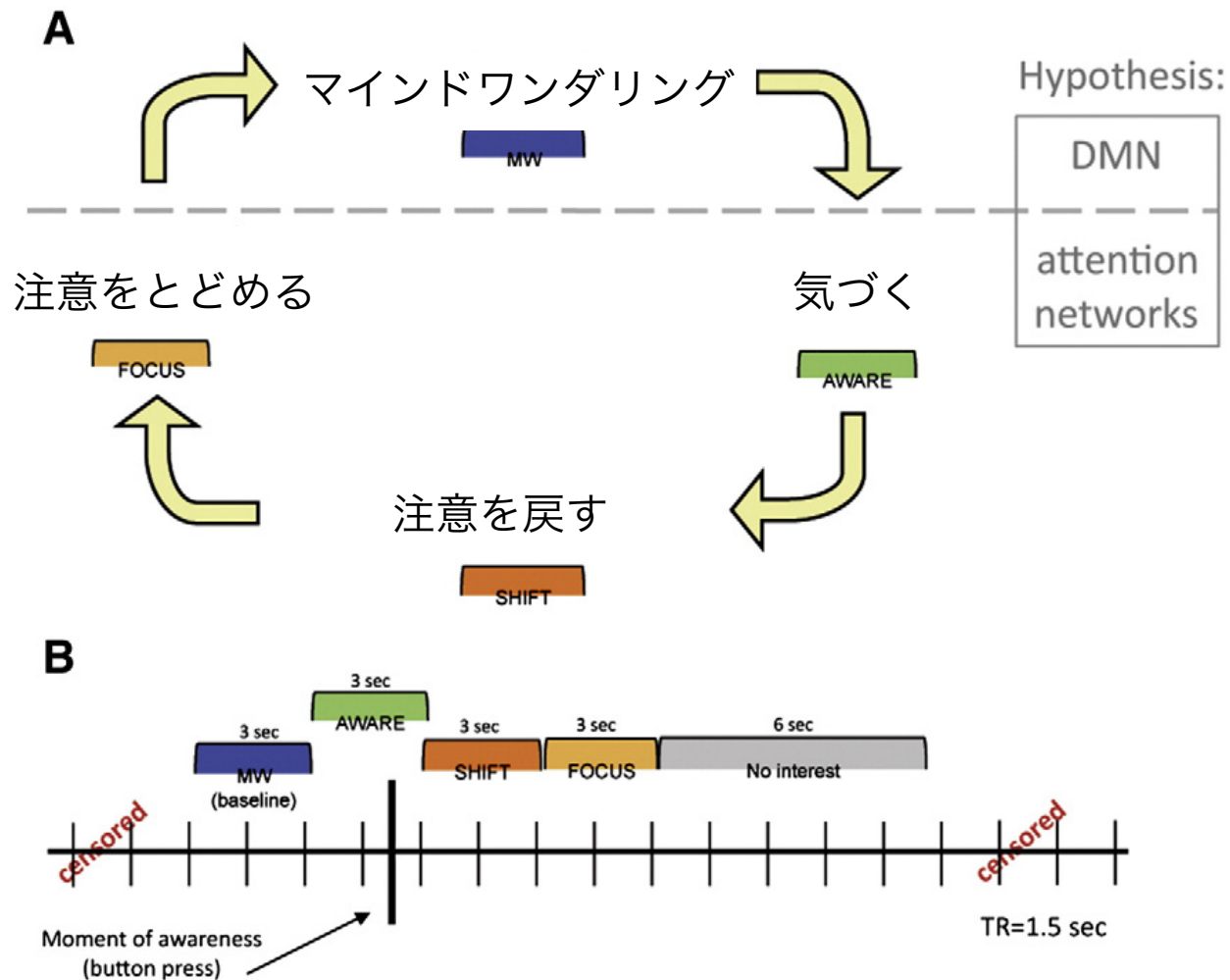
④自己感の変化

集中瞑想のプロセス(Hasenkamp et al., 2012)

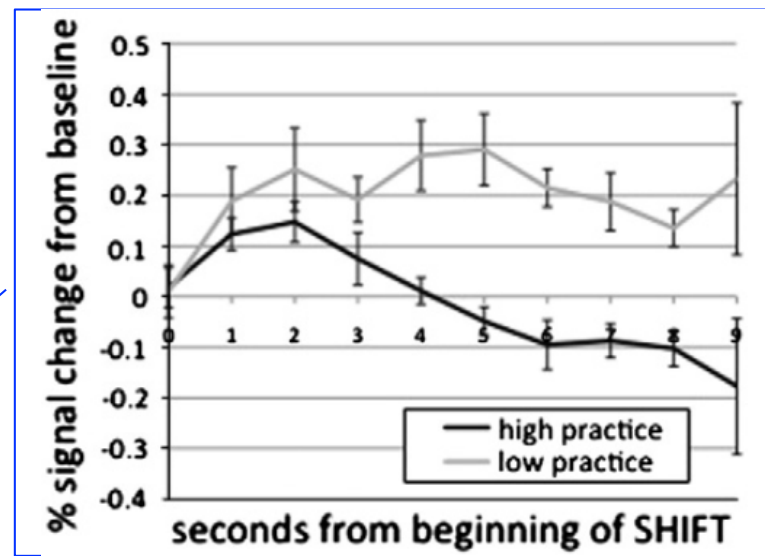
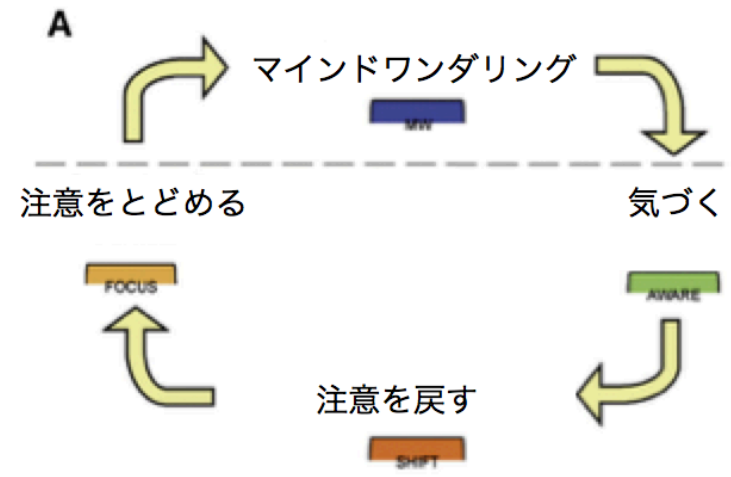
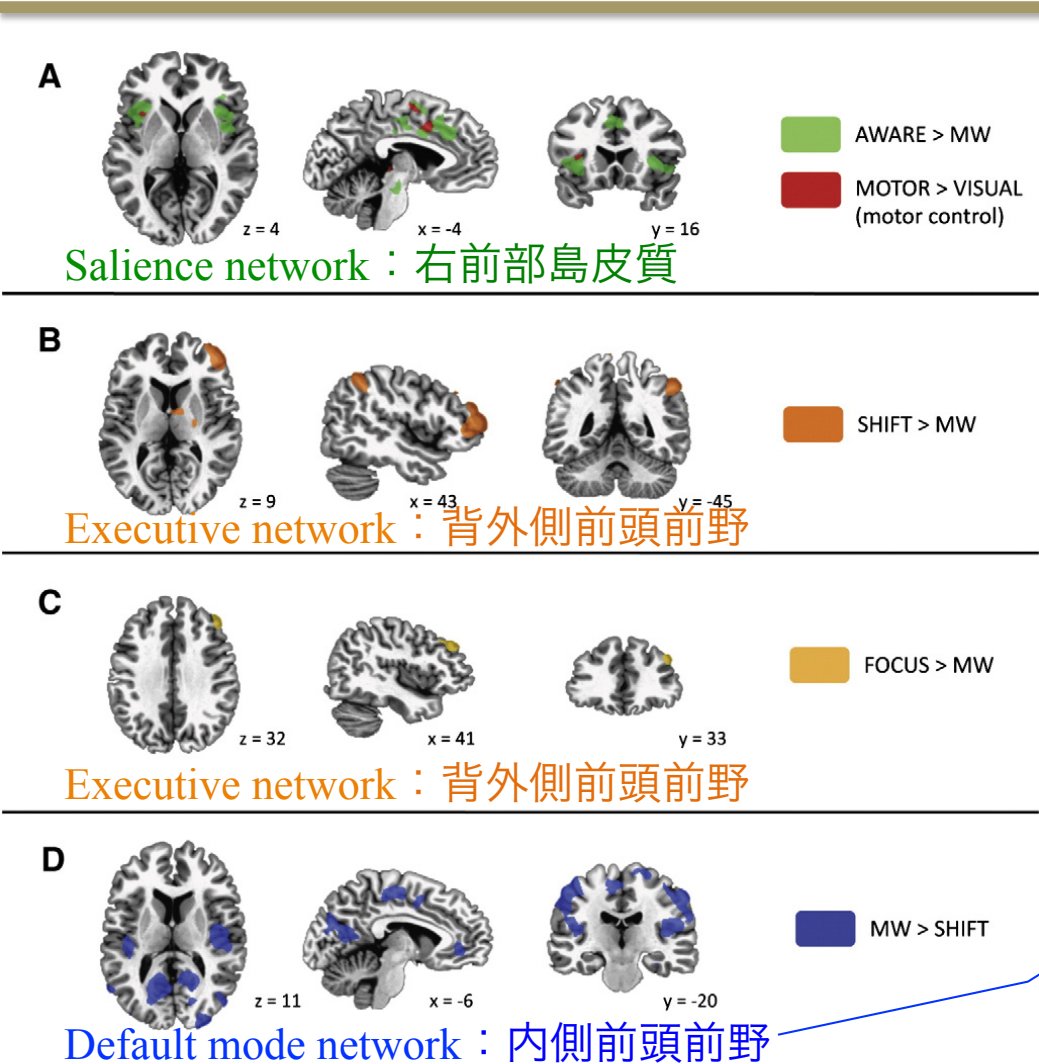
欧米の瞑想者14人 (1,386時間)

MRI内で、20分間、集中瞑想実施

MWに気づいたらボタンを押す → 15.5回



集中瞑想のプロセス (Hasenkamp et al., 2012)



継続的な実践で、注意制御力が高まる

マインドフルネス瞑想によって変化する認知機能

- ① 注意制御の変化
- ② 身体感覚への気づきの変化
- ③ 感情制御の変化
- ④ 自己感の変化

訓練で身体感覚や感情に対する気づきは高まる

心拍知覚課題による内需要感覚の増加 (Bornemann & Singer, 2017)

参加者

- ①対照群：90人
- ②訓練群1：80人
- ③訓練群2：81人
- ④訓練群3：81人

訓練内容 (9ヶ月)

Presence：呼吸瞑想、身体感覚観察

Affect：慈悲瞑想

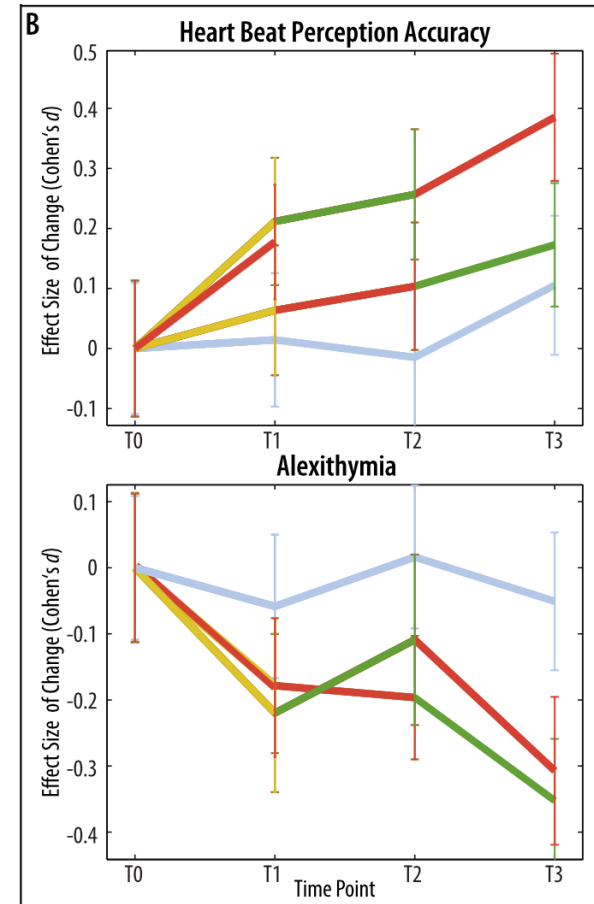
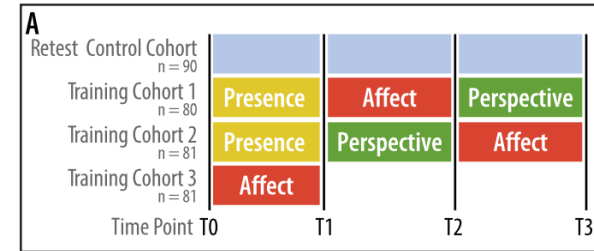
Perspective：思考観察瞑想

課題

心拍知覚課題
&アレキシサイミア尺度

結果

- 9ヶ月の瞑想訓練で、
- ・心拍知覚課題の成績向上
- ・アレキシサイミア尺度低下



マインドフルネス瞑想によって変化する認知機能

- ① 注意制御の変化
- ② 身体感覚への気づきの変化
- ③ 感情制御の変化
- ④ 自己感の変化

身体感覚を用いて平静さを育む

身体感覚に
気づくことが大切なのではなく
気づいた身体感覚を用いて
平静さを育むことが大切
→反応/判断することなく
あるがままに観察する

マインドフルネスの感情制御 (Taylor et al., 2011)

瞑想熟練者11人 (1,000h-3,000h) vs 初心者10人 (1日20m*1w)
通常時と瞑想時にIAPSの覚醒度を評価



写真1



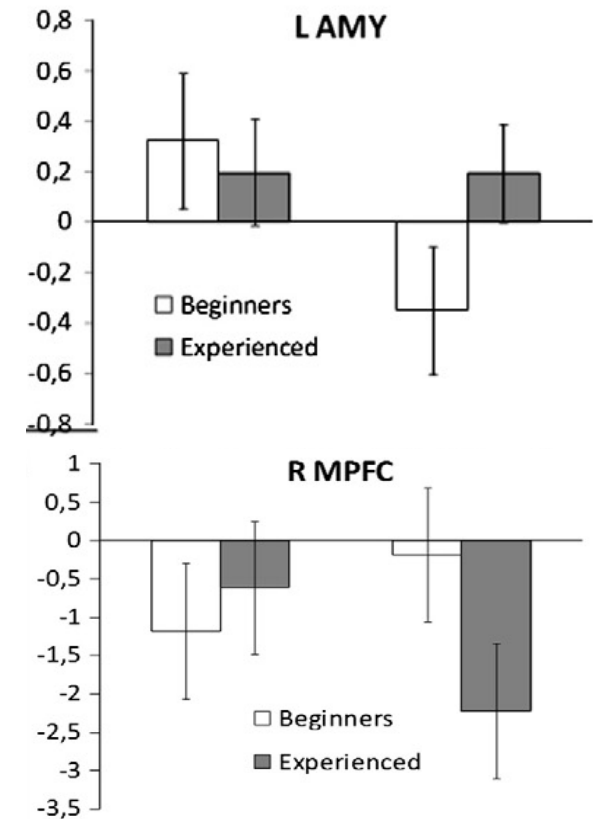
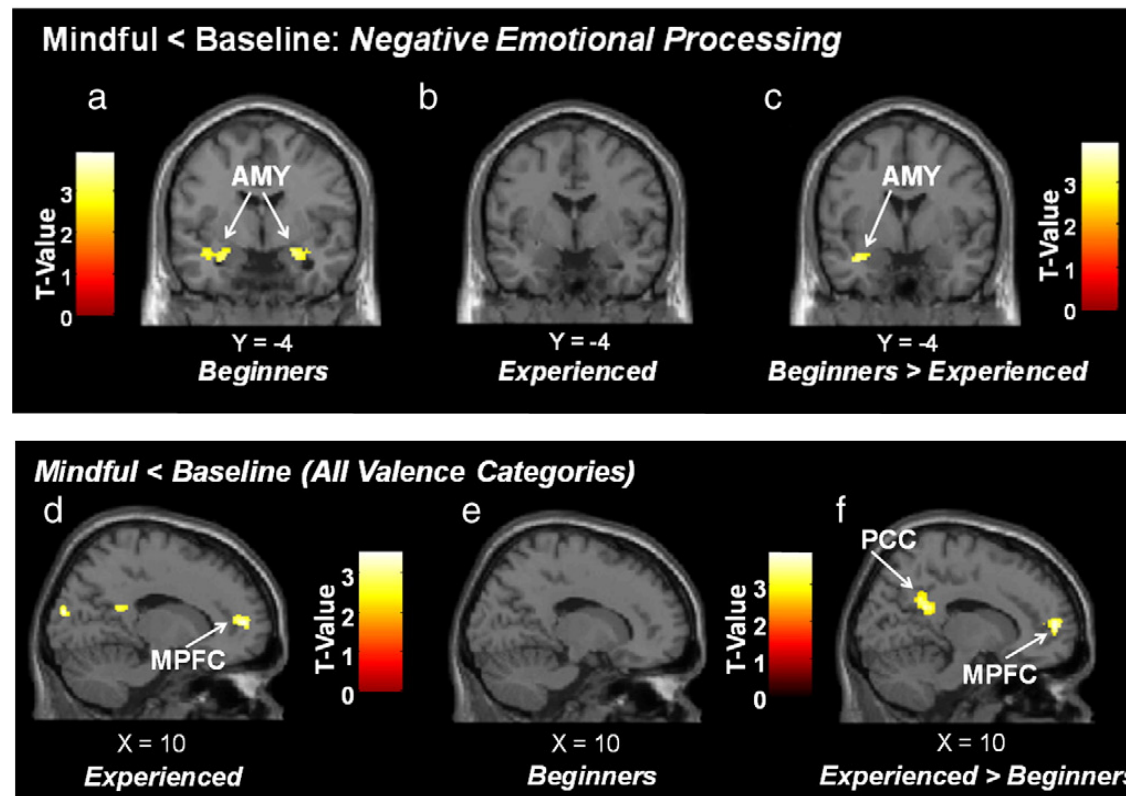
写真2

マインドフルネスの感情制御 (Taylor et al., 2011)

結果 ①自己評価レベル：両群で、瞑想時に低下

	通常時		瞑想時
初心者	評価	>	評価
実践者	評価	>	評価

②脳活動レベル：両群で異なる



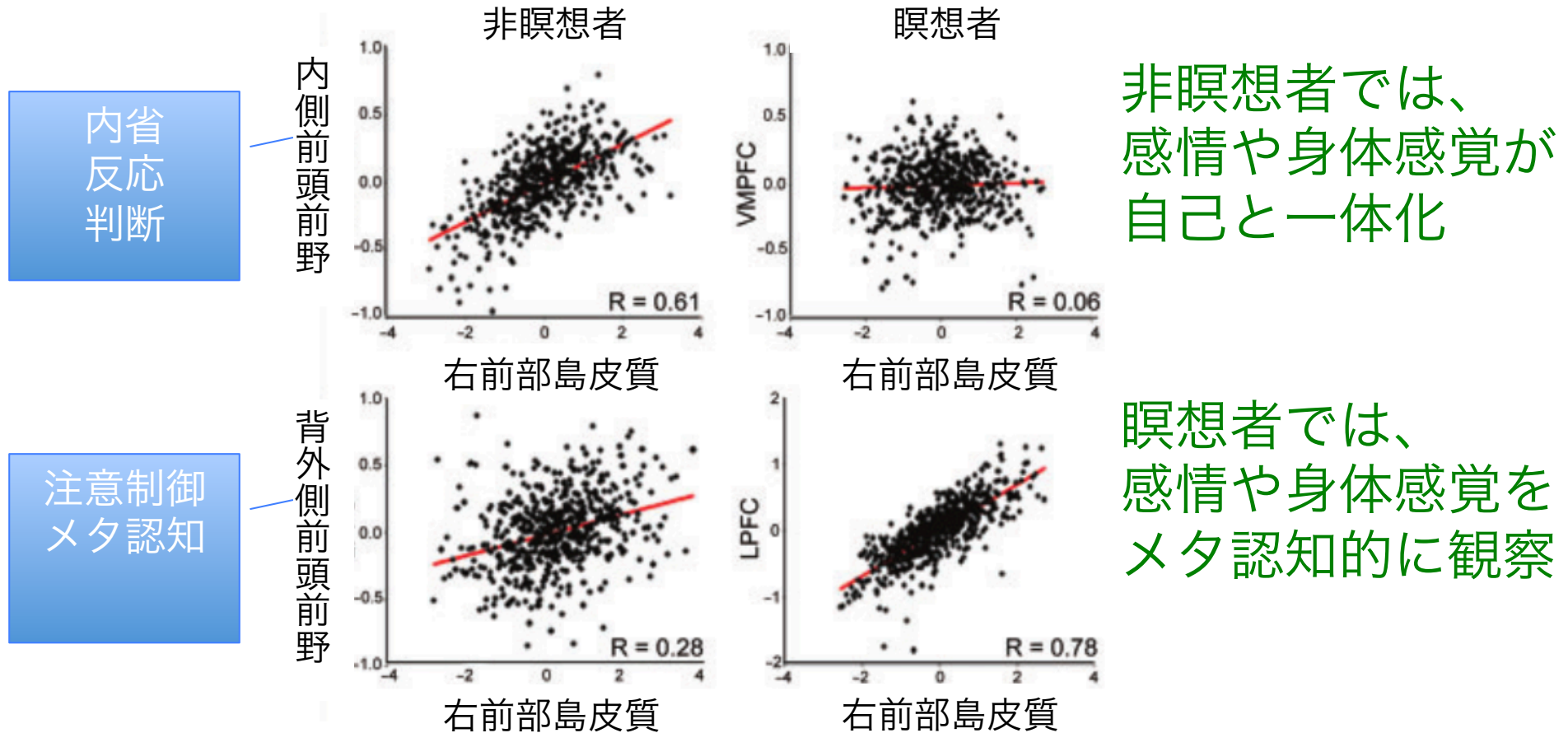
感情を反応したり判断したりせずに観察

マインドフルネス瞑想によって変化する認知機能

- ① 注意制御の変化
- ② 身体感覚への気づきの変化
- ③ 感情制御の変化
- ④ 自己感の変化

自己感の変化(Farb et al., 2007)

- 8週間の瞑想トレーニング群(MT)20人 vs 非瞑想者16名
- MRI内:人格形容詞提示
- 右前部島皮質(身体感覚や感情の観察)と協働している脳領域を探索

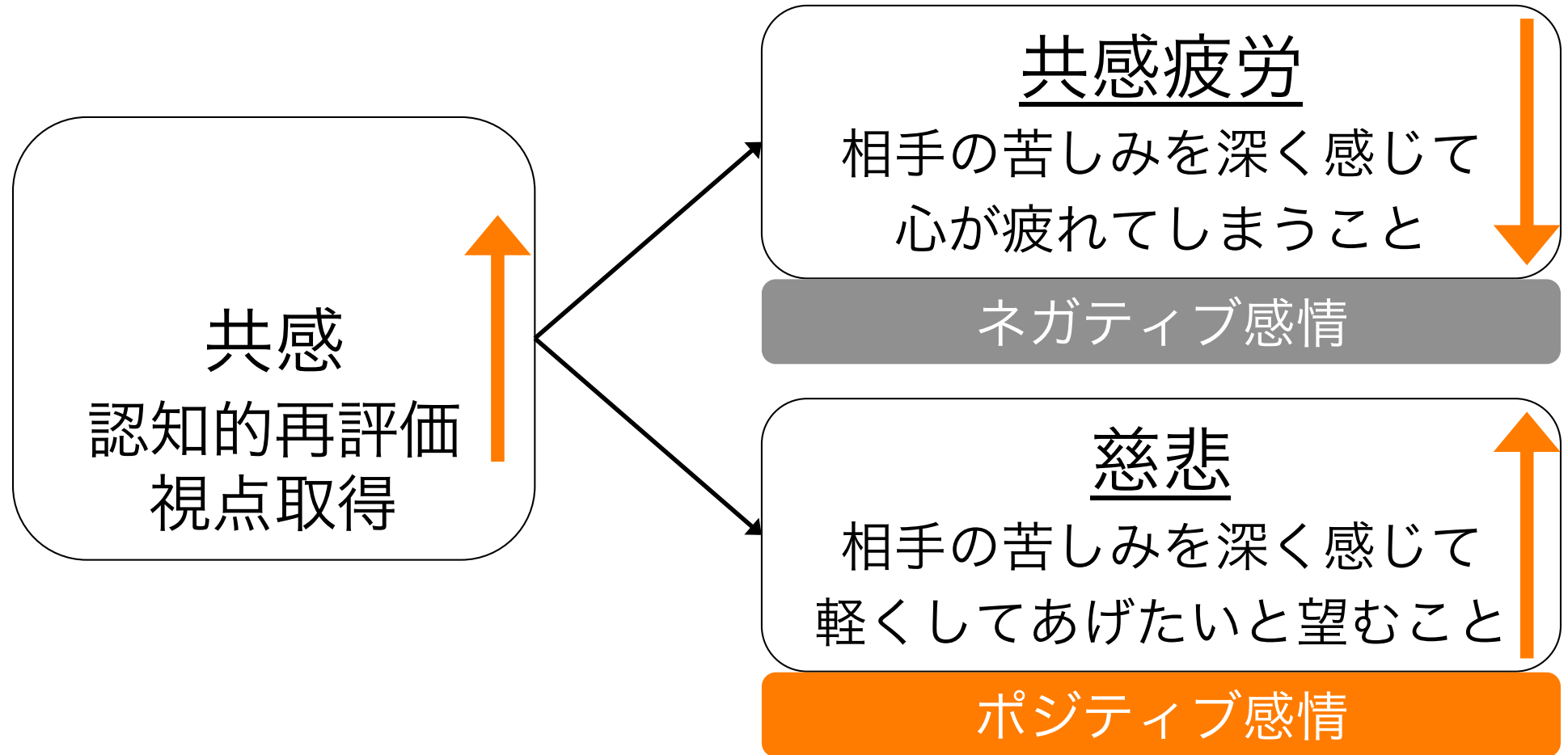


継続的な瞑想実践によって自己感が変化している可能性

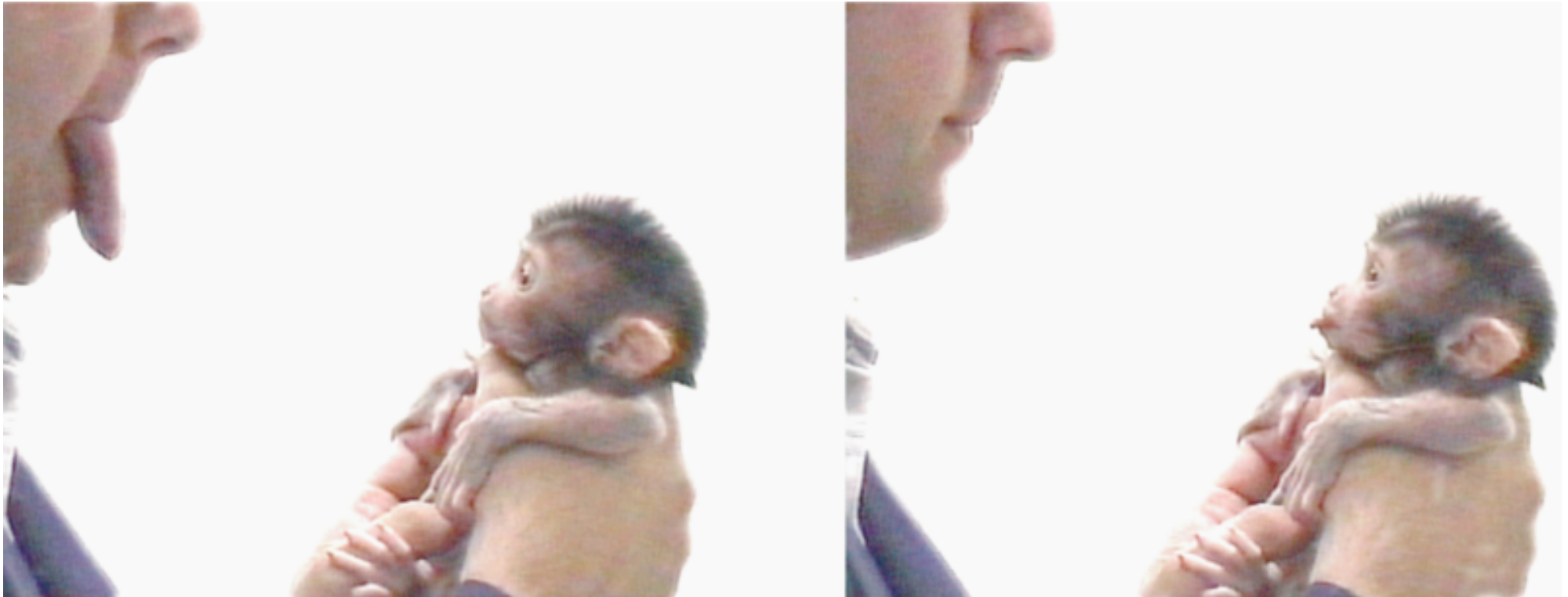
今この瞬間に生じている経験に
注意をとどめ
反応したり判断したりせずに
気づいていること

共感疲労と慈悲

苦しみを抱えた人と向き合った際に、、、
相手と感情を共有する → そして、、、



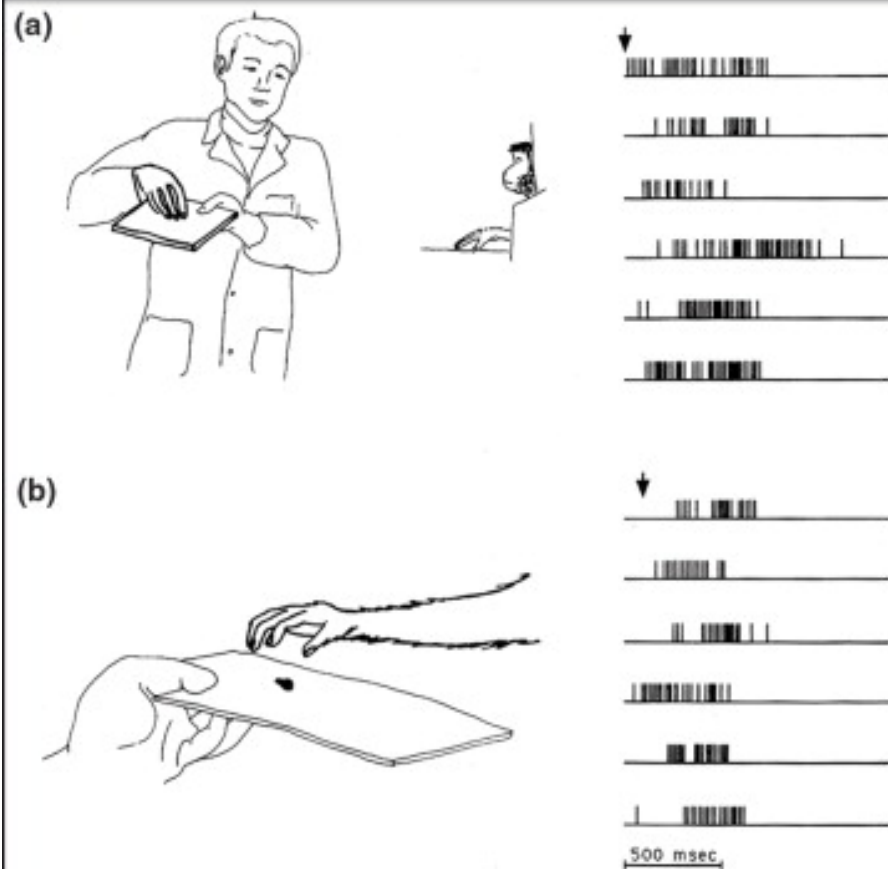
共感：感情表現



Preston, & de Waal, (2002)

人間を含む霊長類は、
自動的に他者の感情表現を真似し、同調する

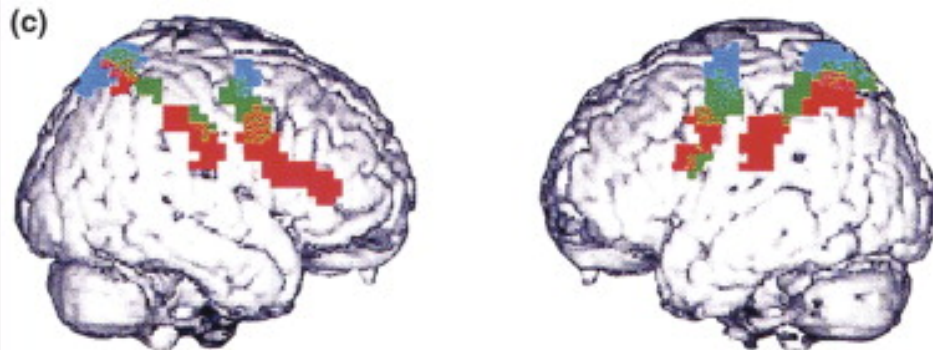
共感：ミラーニューロン



(a)自分が何か目的をもった行為を行う時と

(b)他者がそれと同じ行為を行うのを観察する時の

(c)両方で発火する



(Rizzolatti et al., 2001)

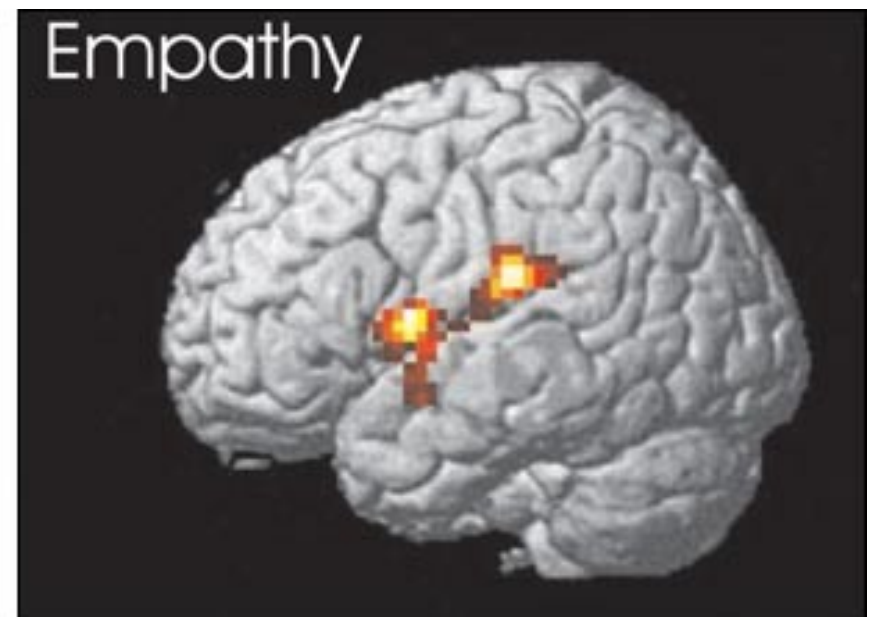
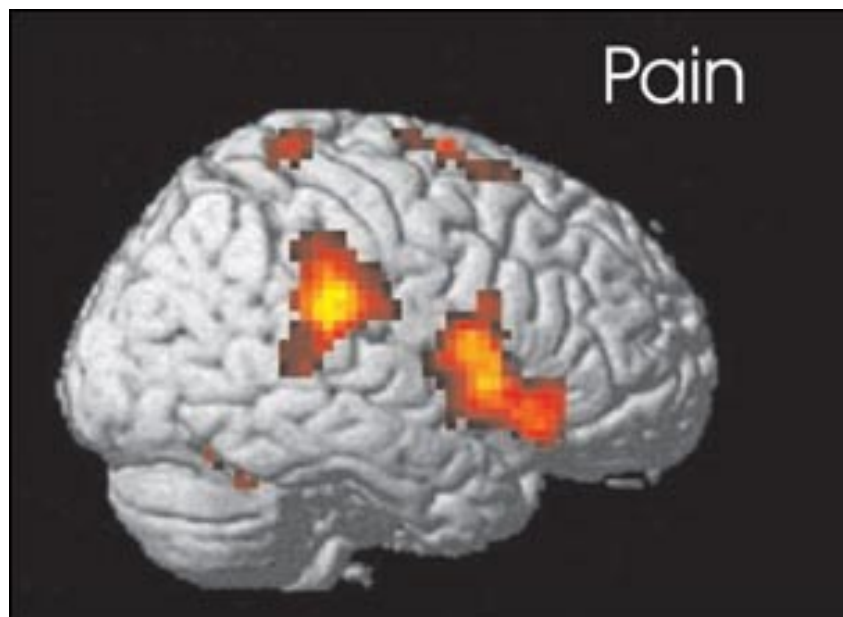
共感：相手と感情を共有する

痛みの共感に関するfMRI研究 (Singer et al., 2004)

対象：16組のカップル

実験：参加者は、パートナーが腕に電気ショックを受けるときに、コンピューター画面で知らされる。

結果：感情関連の皮質（前部帯状回、右前部島）が活性



認知的再評価：見方や発想が変わると共感が変わる

Singer et al., (2006, nature)

他者が痛みを感じている映像を見る

→好きな他者(fair)：共感高

→嫌いな他者(unfair)：共感低 & ざまあみる

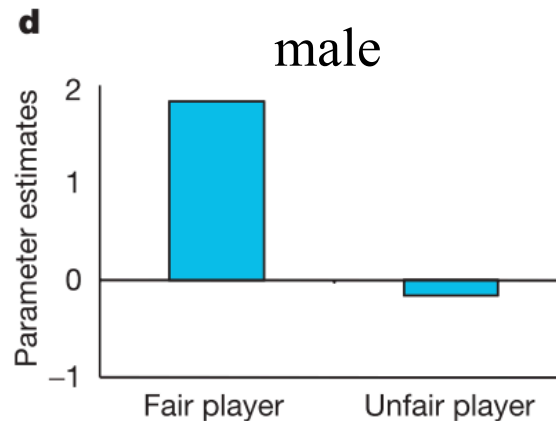
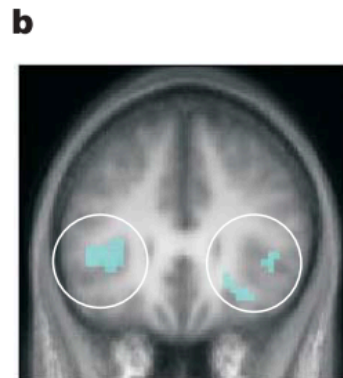
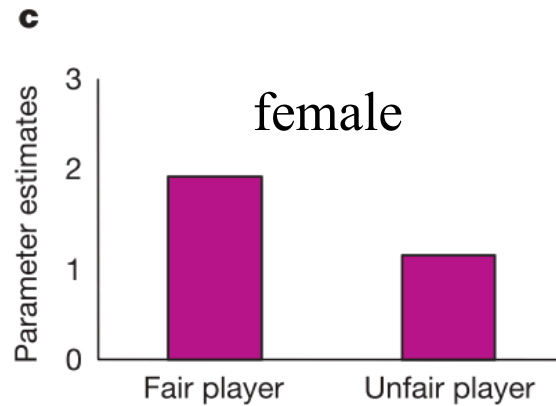
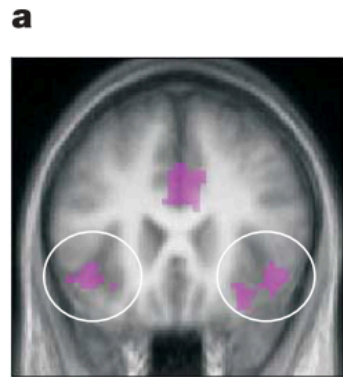


Pictures



Pain

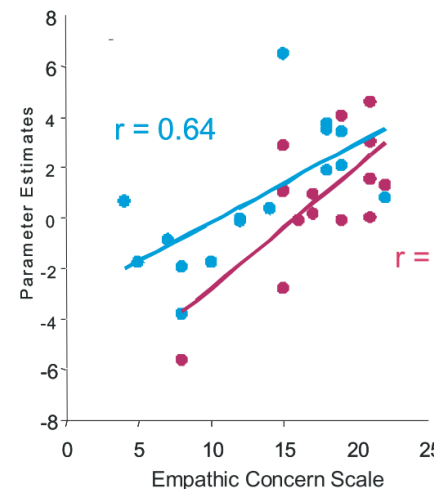
No Pain



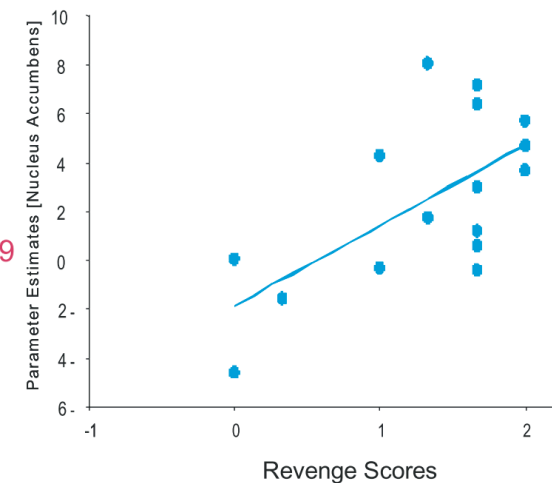
前部島皮質

前部島皮質活性

共感関連の自己報告と
島皮質の活動の間に
相関あり



報復関連の自己報告と
線条体の活動の間に
相関あり



視点取得：自分の身になって or 相手の身になって

Batson et al., (1997)

苦痛に満ちた大学生の物語を参加者に聞かせる実験

- できるだけ客観的な群：共感低い、共感疲労低い
- 自分に視点を向ける群：共感高い、共感疲労高い
- 相手に視点を向ける群：共感高い、共感疲労低い

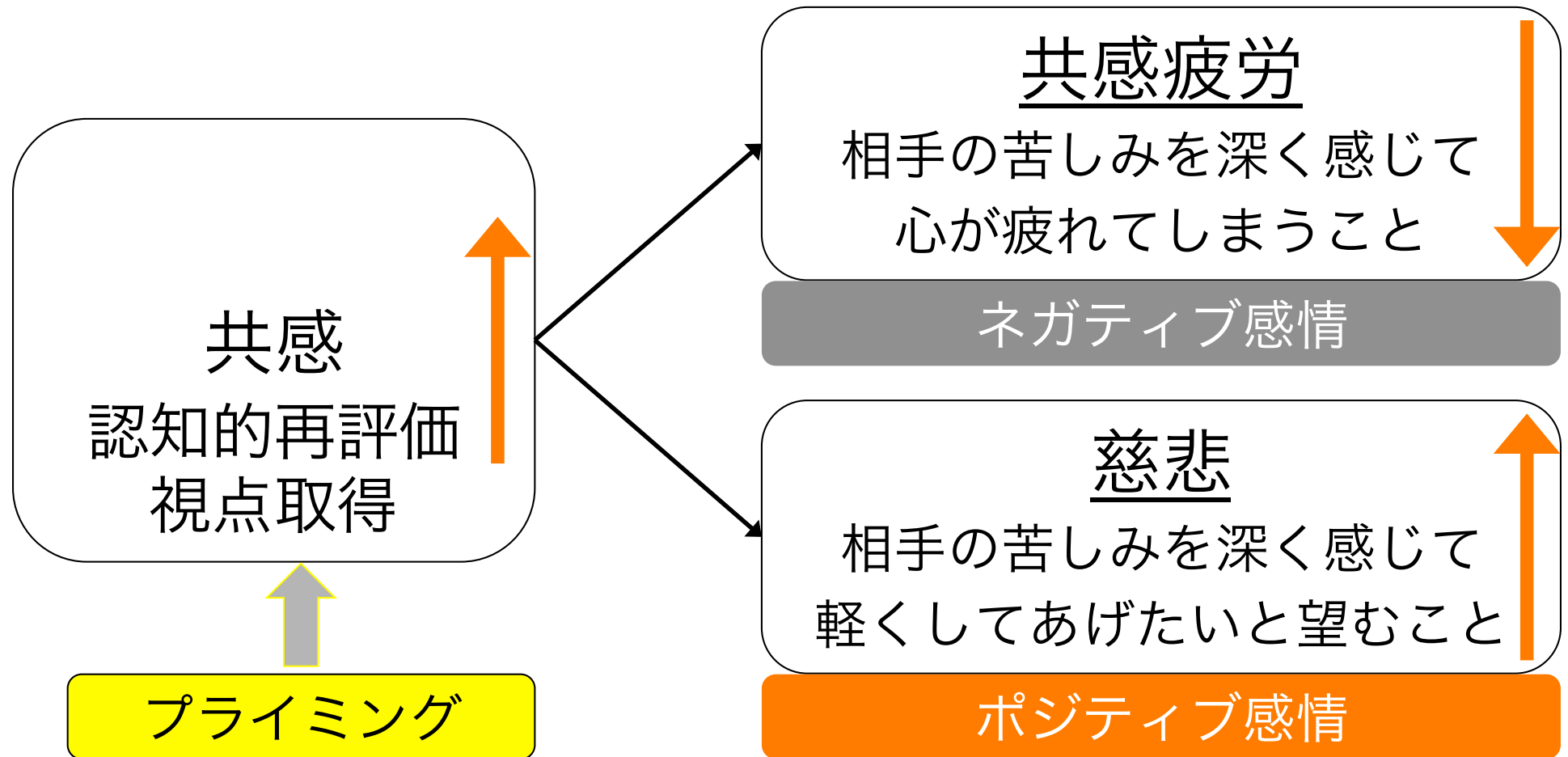
<i>Emotional Response</i>	<i>Perspective-Taking Condition</i>		
	<i>Objective</i>	<i>Imagine Other</i>	<i>Imagine Self</i>
Empathy	4.21 _a	4.96 _{a,b}	5.36 _b
Distress	3.39 _a	3.99 _a	5.20 _b



- 自己向きの視点は、自分自身の過去のネガティブ体験を想起しやすい → 共感疲労
- 視点取得やメタ認知が大事

共感疲労と慈悲

苦しみを抱えた人と向き合った際に、、、
相手と感情を共有する → そして、、、



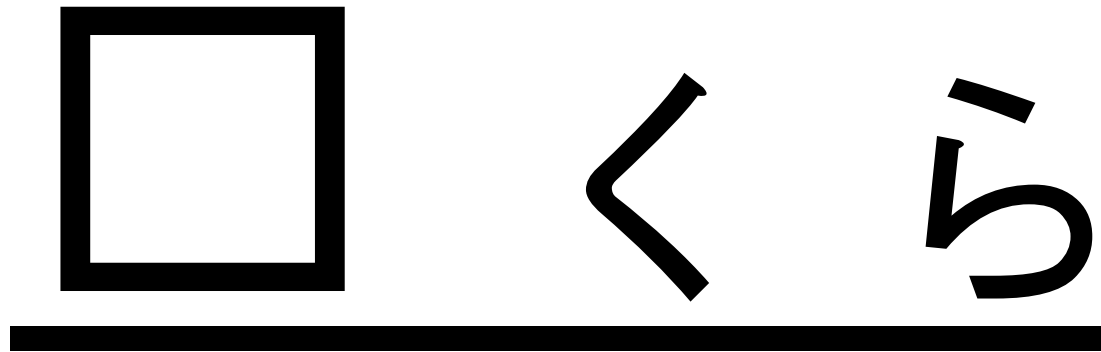
雪 ど け

つ く し

入 学 式

プライミング

先行の学習や記憶課題が、
後続の別の学習や記憶課題に、
無意識的に影響を与えること



慈悲のプライミング研究 (Mikulincer et al., 2001)

参加者 : 大学生

デザイン : プライミング有り条件①②③ vs なし条件

プライミング

- ①両親に愛情深く育てられた大学生の話聞かせる
- ②愛情に包まれていたときの記憶を思い出させる
- ③閾下で、「愛情」「抱擁」などの単語を呈示する

↓
苦痛に満ちた大学生の話聞かせる & 評定

結果

→ プライミングなし群 : 共感低い

→ プライミングあり群 : 共感高い & 共感疲労低い

慈悲瞑想（例1）

私が、
苦しみから解放されますように

私が、
安らかで幸せでありますように

私の安らかさや幸せを、
生きとし生けるものと共有できますように

生きとしいけるものが、
安らかで幸せでありますように

慈悲瞑想（例2）

私が、
苦しみから解放され、幸せになりますように

尊敬する人が、
苦しみから解放され、幸せになりますように

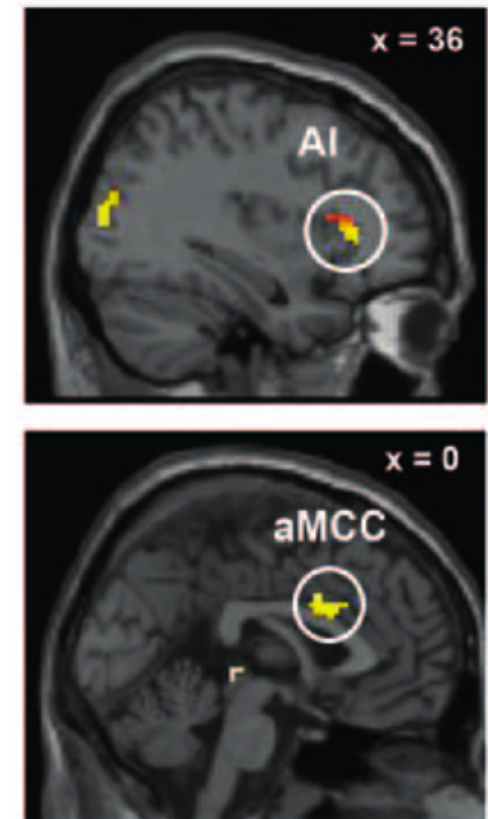
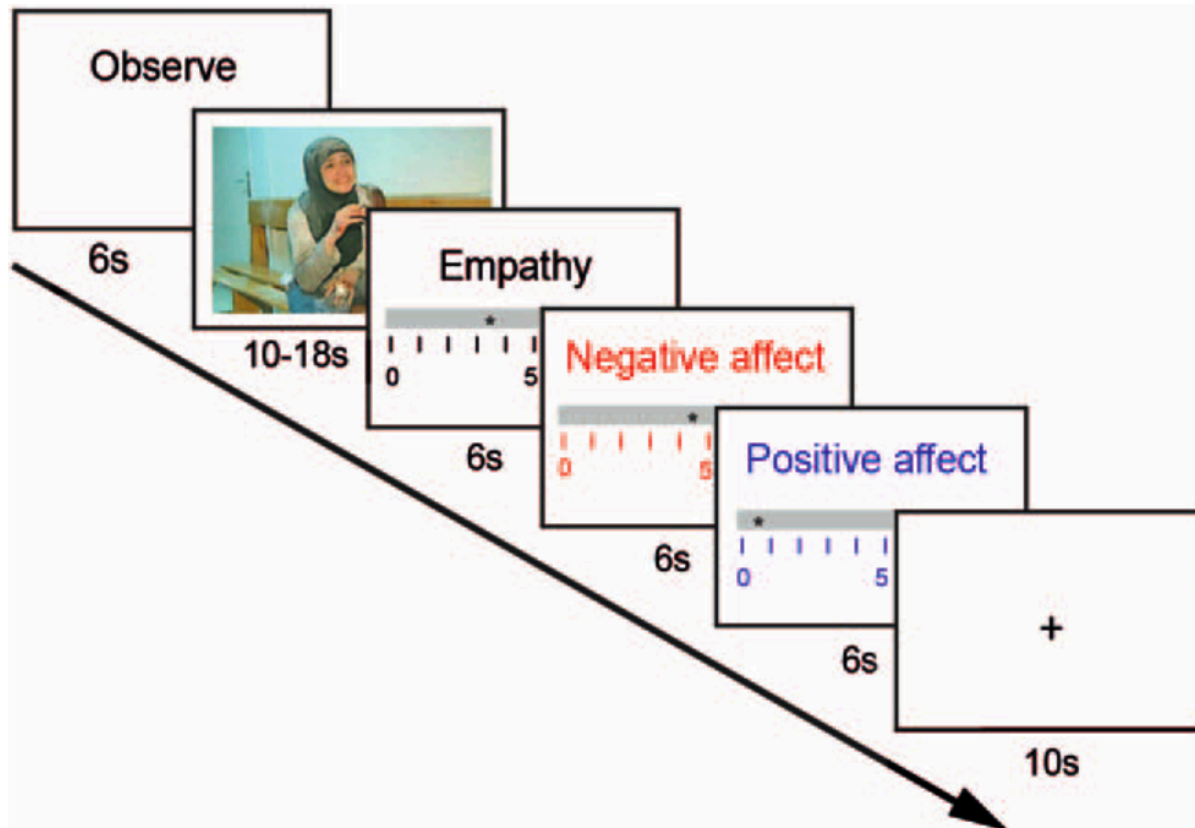
好きな人が、
苦しみから解放され、幸せになりますように

嫌いな人が、
苦しみから解放され、幸せになりますように

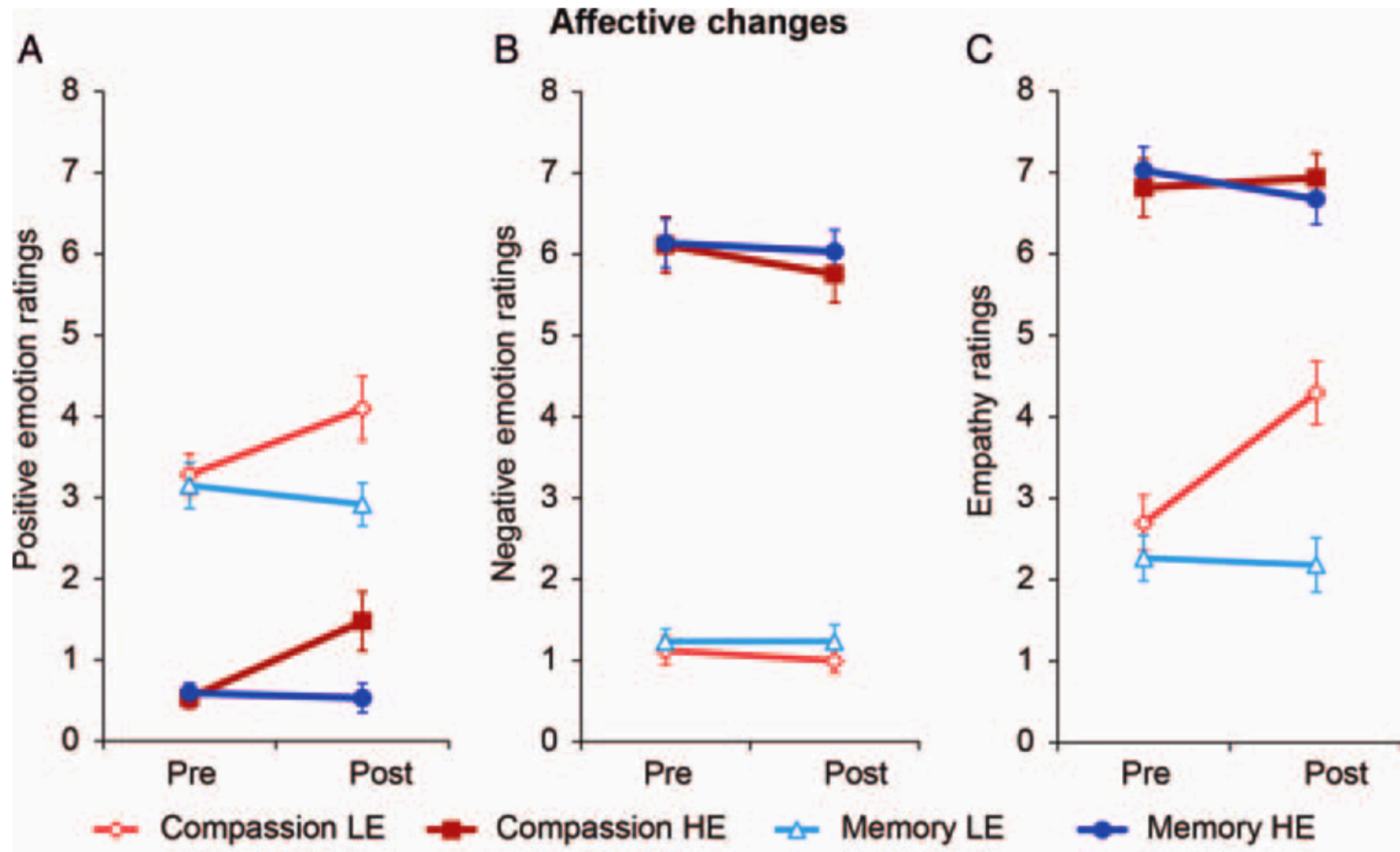
生きとし生けるものが、
苦しみから解放され、幸せになりますように

慈悲瞑想の効果(Klimecki et al., 2013)

- 参加者：女性（慈悲訓練群31人、記憶訓練群34人）
- 慈悲瞑想訓練：6hの授業と1-2週間の実践(平均5.7h)
- 訓練前後：困難に直面している人の動画の評定と脳活動の測定



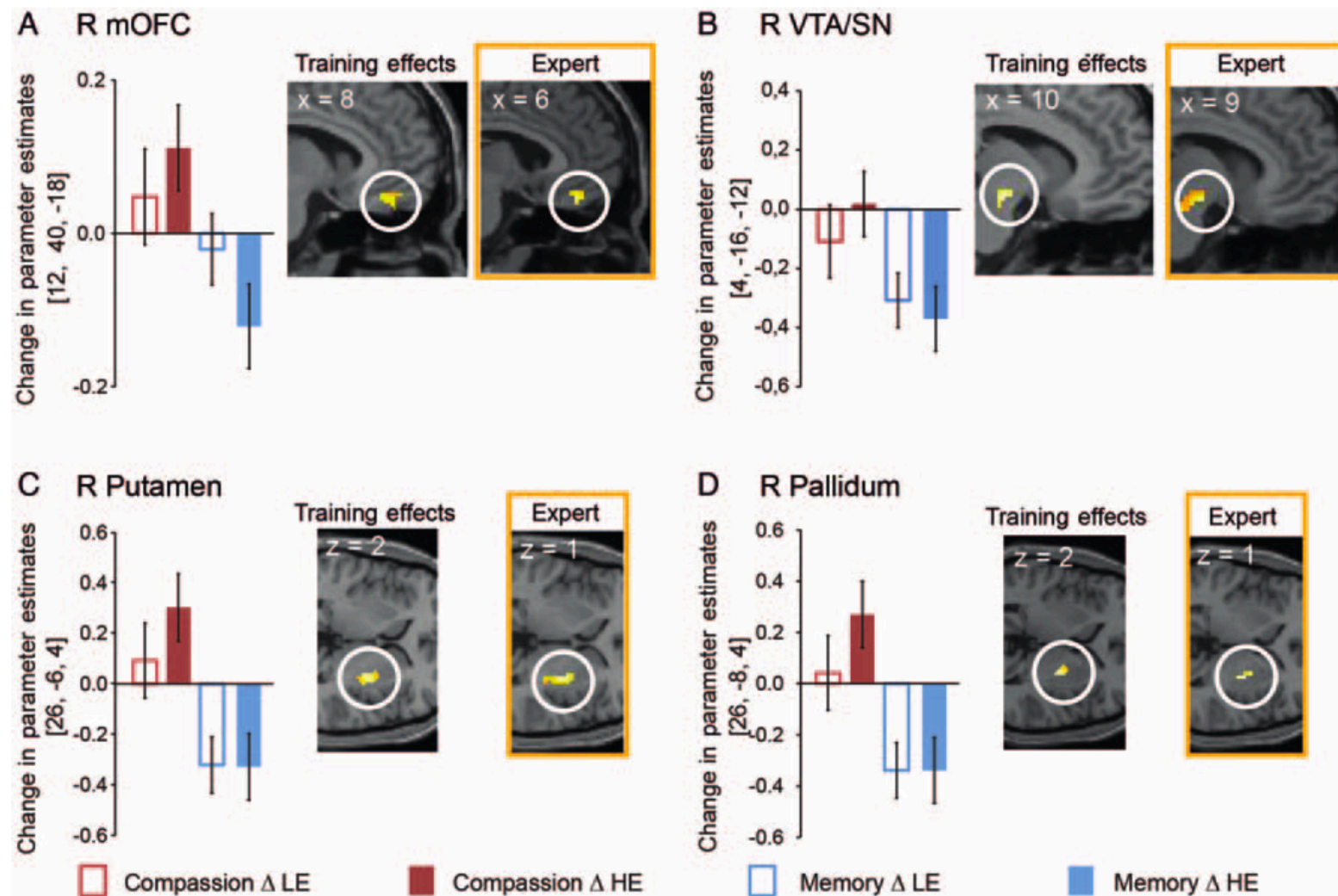
慈悲瞑想の効果(Klimecki et al., 2013)



訓練後に、共感とポジティブ感情が増加

慈悲瞑想の効果(Klimecki et al., 2013)

- ポジティブ評価・愛・関係性に関する脳領域の活動が増加
(VTA/SN：ドーパミン関連；SN：オキシトシン関連)



マインドフルネスに基づいたコンパッション

苦しみを抱えた相手と向き合った際に、、、

- ・お互いに苦を減らし幸せになりたい点は同じ
(認知的再評価)
- ・相手と自分にきちんと注意を向け (注意制御)
- ・その時自分の中に生じてくる身体感覚や感情に気づき
(身体感覚への気づき)
- ・相手の内的状態を理解し(共感)
- ・そのような身体感覚や感情との一体化から離れて
(感情制御・自己感の変化・メタ認知)
- ・相手の立場になって考える(視点取得)
- ・相手の苦しみを減らしたいという感情が生じくる
(コンパッション)

Samgaha
JAPAN

Extra Edition 3

3

仏教、ビジネス、
医療、脳科学、教育
——最新レポート

「瞑想で
集中力を鍛えれば、
人生は楽になる」

メンタリスト

DaiGo

熊野宏昭
小池龍之介
藤田一照
井上ウィマラ
越川房子
前野隆司

ネルケ舞方 / 萩野洋也 /
村川油彦 / 井上広法 /
永沢寛 / 田中ウルグエ京 /
清水ハム堂治 / 藤野正寛 /
Dr. パリー・カーズィン /
島田啓介 / ほか

【監修】
荻輪顕量

マインドフルネス

仏教瞑想と近代科学が生み出す、心の科学の現在形

がん診療のための新しいプラットフォーム

Issue February vol.4 no.1 2018 4
1

Cancer Board Square

Cancer Board Square vol.4 no.1 ISBN 978-4-260-02458-7 ISSN 2189-6410

見えないけれど大切な
「こころ」のトレーニング

特集
マインドフルネスを
医療現場に活かす

Part 1

理論を学ぶ

マインドフルネスの背景 藤澤大介
マインドフルネスとコンパッションの神経科学 藤野正寛
マインドフルネスと仏教瞑想
—曹洞禅の観点から 藤田一照

Part 2

実践を学ぶ

患者のためのマインドフルネスの実践 朴順禮
医療者のためのマインドフルネスの実践 笹良剛史
看護師の燃え尽き症候群を予防するための
マインドフルネスの実践 佐藤寧子
学生教育におけるマインドフルネスの実践 高宮有介
G.R.A.C.E.
—コンパッションに基づくケアのためのトレーニング 村川治彦
【実践レポート】
医学教育学プログラムにおける
マインドフルネスのワークショップ

Part 3

キーパーソン

ジョン・カバットジン 越川房子・石川暹至
ティク・ナット・ハン 島田啓介
ジョアン・ハリファックス 村川治彦

Cancer Board Conference

乳がん薬物療法中の幻聴、
妄想などの精神症状から
頻回な電話相談から
対応に苦慮し、抗がん剤治療を
一時中断した1例
国立がん研究センター中央病院



がん×マインドフルネス

刀-スタイルな僧侶たち

49

苦あるいは生きづらさ、のその先へ

ありがとうございました
