

ワークショップA：援助関係におけるマインドフルネス

援助者・被援助者は、共に「〈身〉である存在」(embodied existence)である。両者が出会う援助場面では、援助者は常に変化し続ける被援助者の身心全体を含む〈身〉の状態を、援助者自身の〈身〉を通して明示的・暗示的に感じ取る。感じ取ったものへの援助者の反応は、被援助者の〈身〉に影響を及ぼし、両者の〈身〉は「今、ここ」で相互に“響き合い”ながら、瞬間瞬間が創出されていく。

刻々と変化する援助場面において、被援助者の〈身〉から発せられたものを感じ取った援助者が、自己の「今、ここ」の身体の状態や思い、感情に気づき、その場に生じていることを俯瞰的に眺める視点を持つことは、次の働きかけに影響し、援助の質を決める上で重要になる。援助者は、そのために普段より自己の〈身〉に意識を向けて内省し、自己理解を深め、必要に応じてセルフケアを行いながら、できるだけ身心の調和が取れて安定した〈身〉で援助場面に臨むことが求められる。「今、ここ」の援助者自身の〈身〉への気づきや俯瞰する力を涵養するのに、マインドフルネスは有用と考えられる。

マインドフルネスは、ジョン・カバットジン博士により初めて臨床領域に導入された。彼は人生の苦に対する仏教のアプローチは普遍的であり、生老病死で苦しむ人々が集まる病院にこそ役立てたいとの思いから非宗教的な形で、患者中心のプログラムであるマインドフルネスストレス低減法(MBSR)を開発した。意図的に、「今、この瞬間」に注意を向け、価値判断にとらわれずに観る力は、様々なマインドフルネス瞑想のプラクティスの継続により涵養される。援助者の自己との関係性および被援助者との関係性への気づきは、援助場面において肯定的に影響し、その質を高めるものと思われる。

今回のワークショップでは、援助者自身の身心を含めた〈身〉の探索を第一の目的とし、マインドフルネスの理論的背景の説明を加えながら、マインドフルネス瞑想を体験して頂きたいと思います。参加ご希望の方は、動きやすい服装で、また飲み物など必要に応じてご準備ください。当日は時間厳守で始めたいと思いますので、ご協力の程よろしくお願い致します。

【講師略歴：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、日本心身医学会代議員、日本ヨーガ禅道院教師など。

<マインドフルネス関連>2012年にJ.Kabat-Zinn氏によるマインドフルネス研修参加。2013年より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課程受講。2015年修了後MBSR Qualified Teacher資格取得。他、Mindfulness-Based Cognitive Therapy(MBCT): A 5-Day Professional Training修了。b(ドットビー、英国で創られた中高生のためのマインドフルネスプログラム)およびb foundations(bを教える教師のためのマインドフルネスプログラム)指導者資格取得。