

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－

藤野正寛

京都大学大学院教育学研究科 博士後期課程  
日本学術振興会 特別研究員

近年、マインドフルネスに引き続き、コンパッションに基づいた様々な心的訓練法が開発され、医療の現場では、患者の治療としてだけでなく、対人援助職のセルフケアとしても活用され始めている。長い間、仏教の修行者によって行なわれてきた智慧や慈悲の実践が、医療の現場で受け入れられ始めている背景には、それらの実践から心的訓練に関わる要素を抽出して現代的に再編集したことや、その効果を示す知見や神経科学的な知見が積み重ねられてきたことが挙げられる。

コンパッションとは、他者の苦しみを深く理解してその苦しみを取り除いてあげたいと願う感情である。これまで注目されてきたマインドフルネスは、個人内の注意制御や情動制御に焦点があてられ、認知神経科学の領域で研究が進められてきた。それに対して、コンパッションは、それらの認知機能を踏まえて、他者と関わる際の注意制御や情動制御に焦点があてられ、社会神経科学の領域で研究が進められ始めている。この社会神経科学の領域では、苦しみを抱えた他者の内的状態に関する理解が高いほど、またそのような理解に伴う共感的苦痛が低いほど、向社会行動に出やすくなることが知られている。この内的状態の理解を高めるとともに、共感的苦痛を低下させるための方法として、コンパッションに基づいた心的訓練に注目が集まっている。

当日は、マインドフルネス訓練で育まれる認知機能の概要を説明した上で、それらの認知機能を組み込んだコンパッション訓練が、他者と関わる際に、他者の内的状態の理解を高めるとともに共感的苦痛を低下させるメカニズムを説明することを試みる。

【略歴】

1998年4月－2004年3月 神戸大学経営学部  
2004年4月－2011年5月 シスメックス株式会社  
2012年4月－2014年3月 京都大学教育学部  
2014年4月－2016年3月 京都大学大学院教育学研究科 博士前期課程  
2016年4月－現在 京都大学大学院教育学研究科 博士後期課程  
日本学術振興会 特別研究員