

自慈心を育み 幸せな人生を歩む

RESM新横浜睡眠・
呼吸メディカルケアクリニック

川野 泰周 副院長

かわの・たいしゅう

1980年神奈川県横浜市生まれ。2005年慶応義塾大学医学部医学科卒業後、精神科医として診療に従事。11年より建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行を経て14年末より横浜市にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。寺務の傍ら都内および横浜市内のクリニックで、精神科医・心療内科医として禅やマインドフルネスの実践を含む心理療法を積極的に取り入れた診療に当たっている。



臨済宗の住職である一方で、精神科医・心療内科医として医療に従事する川野泰周医師。ストレス社会を生きる現代人に対して「大切なのは自己の存在をどう受け止めるかということ」と訴え、心のありようを整える方法として禅を源流とするマインドフルネスを提案し、その普及に努めている。

一方、人と人のつながりが希薄化し、共助関係や絆社会という言葉に示されるように「助け合うこと」への注目が集まっている中、そうしたことに對しても「自己の存在を受容して初めて他者に心から手を差し伸べることができる」と語る川野医師。これからの時代をより良く生きるためにはどうあればいいのかについてお話を伺った。

—— 医師としてまた宗教家として、人間の存在についてどのようにお考えですか。

一言で語るのは難しいですが、精神医学的な観点でいえば、人間とは考える力を持った生き物だといえるのではないのでしょうか。禅的な観念でいうと、人間は何者でもないということになります。森羅万

象の中でちっぽけな、ちりのような存在だということです。

大自然の一要素でしかないのに、考える力を持ってしまったがために、自分のことや他者との人間関係で悩んだり、世界のありようを憂えたりします。考える力は脳の働きでもあり、それは心のありようともつながっているからです。

全ての動物は今を生きています。でも人間だけが過去を思い出したり、未来を予測したりすることができるのです。他の動物は過去を反すうしたり、未来を不安に思ったりすることはありません。人間は他の動物よりも大きな大脳皮質を持っているからこそ、今という時から心が離れることができるようになったのです。

ただどうでしょう。インターネットなどのITが広く深く浸透している現代社会では、多くの人にとって、パソコンやスマートフォンは、仕事だけでなく日常生活においても欠かせないツールとなっています。そこからあふれ出るたくさんの情報に翻弄^{ほんろう}されて、逆に今という時、目の前のことに注意を向けられなくなっている人が増えているのです。

—— それはなぜでしょうか。

やるべきことが山積し、同時並行的にさまざまなことをこなさなければならなくなっていることが大きな要因です。一度に割くことのできる注意力を注意資源といいます。その注意資源には限りがあります。次々に外から入ってくる情報を処理するために注意資源を使ってしまうと脳は疲弊し、自らの心の中のスピリチュアリティと向き合えなくなっていく。やがて「自分は何のために生きているのか」「何を求めているのか」という当たり前の心のありように気付けなくなり、生きる価値をも感じられなくなってしまうのです。

2010年にアメリカで発表された論文があります。世界83カ国の18～80歳の約5千人を対象に、心のありようと幸福感を調査した研究ですが、それによると私たちは起きている間の50パーセント近い時間を、目の前のことに集中しないで生きていることが分かったのです。また、目の前のことに集中している割合が大きい人ほど、貧富の差や社会的な背景に関わらず、今この瞬間に幸せを感じる比率が高いということも分かりました。

それと共に、目の前のことに集中することによって、脳は一度に幾つもの情報を処理しなくなりますから、注意資源を回復させることができます。すると新しいアイデアを出すために脳内のエネルギーを使えるようになります。

自分を見つめる マインドフルネス

—— 具体的にはどうすれば良いのでしょうか。

そのための一つの方法がマインドフルネスです。これは、日本の禅を源流とした瞑想法によって自分の心を整える方法で、15年ほど前から欧米を中心に心理療法の一つとして注目されてきました。

アメリカのIT企業では、いち早くマインドフルネスに着目し、社員にも勧めています。

マインドフルネスは「今、この瞬間に自分自身の感じている感覚に注意を向けて、それがどんな状態であろうとも批判したり、評価したりしないで、受



容する」ということです。もっと簡単に言うと考える状態から感じる状態に変えるということです。

一番簡単なマインドフルネスの方法は、呼吸に意識を置くということです。呼吸瞑想といわれるものですが、背筋を伸ばして呼吸をしながら、例えば鼻の下で空気の入りを感じたり、おなか膨らんだりしぼんだりすることに注意を向けます。無理に深く呼吸しようとか長く息を吐こうとせず、出入りする空気に注意を向けること、つまり考える状態から感じる状態へと変わること、さまざまなことへの気付きが生まれます。

自分自身の心の機微、物や周囲の人との関わり、大自然の中で生かされていることなどに気付き、そして他者や物、自然など全てに対して慈しみや感謝の念が高まってきます。

丁寧に生きることで 得られる自慈心

—— 気付きを通して感謝の念が高まるんですね。

日常生活の中にマインドフルネスの呼吸瞑想を取り入れることは、言い換えれば丁寧に生きることです。動作一つ一つ、行動一つ一つを丁寧に行っていくと、自分の存在をそのまま受容することができるようになります。自慈心=セルフコンパッションといいますが、自分への慈悲の気持ちを持つこと

ができるようになると、それが絶対的な自己肯定感へとつながります。

他者との比較で得られた「私はすごいんだ」という感情は自尊心です。時にはそれも大事かもしれませんが、それだけだと自分が苦手なことに出合った時や、人よりも劣っていると感じた時などに、心がすごく傷付くのです。しかし、自慈心とは自分を大切に作る心の在り方ですから、自尊心とは違って「私はすごいんだ」という自己価値を示すための材料は必要ではないのです。

—— **まずはありのままの自分を受容することが大事だと。**

人間は自分の体験から他者の心を予測しますので、自分の心のありようが分かって初めて他者の心が分かるのです。自利利他円満という仏教用語がありますが、自慈心が養われてくると利他の精神も自然と育まれてくるのです。

先ほどマインドフルネスを通して、さまざまなことに気付き、慈しみや感謝の念が高まってくると述べましたが、それと共に知足といいますが、足りないことへの不満を感じることもなくなり、自然と幸



せ度も上がってくるのです。

世界中の人の寄り辺となることを願って

—— **マインドフルネスを通して得た絶対的な自己肯定感、目には見えないものですが、幸せな人生を歩む力になるのですね。**

その生きる力を得るために、人は寄り辺を必要とします。禅ではその寄り辺は自分自身ですが、例えば浄土信仰においては阿彌陀様に心からの帰依をすることによって生きる力を得ていくということですし、それは信仰ごとに違います。でもマインドフルネスは、国や民族、信仰の枠を超えて受け入れられていますから、世界中の人々の寄り辺となるでしょう。

自利利他円満について述べましたが、自分がまず幸せになり、そして近くの誰かを幸せにすることができれば、その連鎖によって世界平和が実現していく、そう確信しています。

これからの時代、いろいろな信仰を持つ人たちが手を取り合って世界平和に貢献していくことが必要だと思います。慶應義塾大学の加藤眞三教授が立ち上げられた「信仰を持つ医療者の連帯のための会」にも参加させていただいています。信仰の枠を超えて、スピリチュアルな観点を含めた人々の幸せと健康づくりに医療はいかに寄与すればいいのかを、それぞれの立場から語り合う場です。私もそこで学ばせていただきながら、今後も多くの人にマインドフルネスを伝えていきたいと願っています。

—— **自分の幸せが世界平和につながっていくのですね。本日はありがとうございました。**

この記事は機関誌『楽園』76号（2019夏）に掲載したものです