

回心からマインドフルネスへ

依存症に取り組む仏教的心理療法

2011.9.8

印度学仏教学会@龍谷大学

宗教情報センター 葛西賢太

<http://www.circam.jp> ktkasai@nifty.com

内容

1. 瞑想は米国でどれほど実践されているか
2. 代替療法としての瞑想
3. アルコール依存症とは
4. アルコール依存症と瞑想
5. 回心からマインドフルネスへ

瞑想は米国でどれほど 実践されているか

瞑想は米国でどれほど実践されているか

- ・瞑想に焦点を当てた宗教統計はない？
- ・ Baylor Instituteの2005年の調査 1721名
 - ・ 祈りと区別されていない
- ・ Pew Research Institute
 - ・ 米国にとって政治的に注目される宗教は、キリスト教(特に右派)と、イスラーム
 - ・ 仏教は統計上の数字にかいまみられるのみ。
 - ・ 2%の仏教徒？ 2002センサス ただし移民の宗教で、瞑想有無不明
- ・ National Institute of Health(米国立衛生研究所)の補完代替療法(CAM: Complimentary and Alternative Medicine)調査

代替療法としての瞑想

瞑想は米国で どれほど実践されているか

- ・「一年以内に瞑想したことがある」という人は、2000万人超(2007年)という推計
- ・つまり、補完代替療法の一環として！ 病気を治すため、苦痛を和らげるため、あるいは健康法としてなど。
- ・宗教としては問われていないのか？

アルコール依存症と瞑想

心理学者G.Alan Marlattの物語

Marlattの研究: 依存症と瞑想

- ・彼自身の心身症とTM体験。高血圧などの快癒。
 - ・ TMIは理論がない。Chogyam Trungpa, *Meditation in Action* (1968)から、仏教は依存症の性質、悪化の過程を知るのにも、依存の問題の克服にも有意義と知る
- ・大量飲酒する学生対象に調査:
 - ・ TM風マントラ、身体リラクセス法、読書
 - ・ いずれも効果があったが、6週間後の追跡調査で、前2者は50%減
 - ・ →生活習慣を変えて再発防止というモデル
- ・ 10日間の瞑想合宿に参加
 - ・ S.N.Goenka, Pema Chodron...
- ・ ワシントン州の刑務所での瞑想
 - ・ The Dhamma Project ⇒映画 *the Dhamma Brothers*

Marlattの研究: 依存の仏教的理解

- ・ 薬物やアルコールに依存: 問題の一時的で誤った解決法 temporary & false refuge
 - ・ High がつくり出し、lowを避ける行動への愛着がつくり出されること
 - ・ 解決法と見えるが、薬物やアルコールが減じるときの「離脱症状」でさらなる渴望cravingが生じ、際限ない探薬行動へ 貪
 - 「瞑想ってのは、そのあと何もおこらねえんだ。いいだろ」
- ・ 四諦八正道は、特定の神を信じる(回心)要求ではない
- ・ 行動を変える(回心(改心)-認知行動療法)ではなく、**習慣的な思考や感情に対する、それまでとは異なった態度を発展させていく(マインドフルネス認知行動療法)**
- ・ **思考や感情を観察し受け容れる。同一化し反応するかわりに**
- ・ Mindfulness surfboard

回心からマインドフルネスへ

回心からマインドフルネスへ

- ・ 問題ある飲み方をしている者を見たら、人は、どうするか?
 - ・ 無視
 - ・ 説得-回心(改心)
 - ・ 回心して、自らに酒を禁ずる **常の切望**
 - ・ 再発の恐れがつねにある **無常**
- ↓
- ・ マインドフルな観察で、アルコールに依存する心を見極める
 - ・ Highというのが**常態**ではないことを実感として知る
 - ・ 不快な経験も、無常をあらためて観察し、受容する
 - ・ 回心という変化の希求から、無常の観察と受容へ

文献

- ・ 葛西賢太『現代瞑想論』春秋社、2010年。
- ・ 葛西賢太『断酒が作り出す共同性』世界思想社、2007年。
- ・ Groves and Farmer, "Buddhism and Addictions," *Addiction Research*, 2, 183-194.
- ・ Levine, M., *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga*, Lawrence Erlbaum, 2000.
- ・ Kumar, S.M., "An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist," *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 40-43, 2002.
- ・ Marlatt, G.Alan, "Buddhist Philosophy and the Treatment of Addictive Behavior," *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-50, 2002.