



赤坂クリニックにおける食べる瞑想の取り組み



○石井華^{1,2}・小松智賀^{1,2}・長谷川洋介²・貝谷明日香²・熊野宏昭³・貝谷久宣^{1,2}
(¹医療法人和楽会心療内科・神経科赤坂クリニック・²東京マインドフルネスセンター・³早稲田大学人間科学学術院)
キーワード：食べる瞑想，マインドフルネス実施機関

Approach of Eating Meditation in Akasaka Clinic
Hana ISHII^{1,2}, Chika KOMATSU^{1,2}, Yosuke HASEGAWA², Asuka KAIYA², Hiroaki KUMANO³ and Hisanobu KAIYA^{1,2}
(¹Akasaka Clinic, ²Tokyo Mindfulness Center, ³Faculty of Human Sciences, Waseda Univ.)
Key Words: Eating Meditation, Mindfulness practice center.

I. 目的

マインドフルネスを最初に医療に応用したマインドフルネスストレス低減法（MBSR）のプログラムのなかに、生活瞑想として食べる瞑想がある。本研究では、患者を対象に食べる瞑想を実施し、その有用性について検討することを目的とする。

II. 方法

【実施機関】平成27年4月1日にショートケアとして保険適応でマインドフルネスを集団で実施する機関を開設した。

【案内方法】医師からの紹介，クリニック内にポスターを掲示，チラシの配置，ホームページへの掲載を行った。

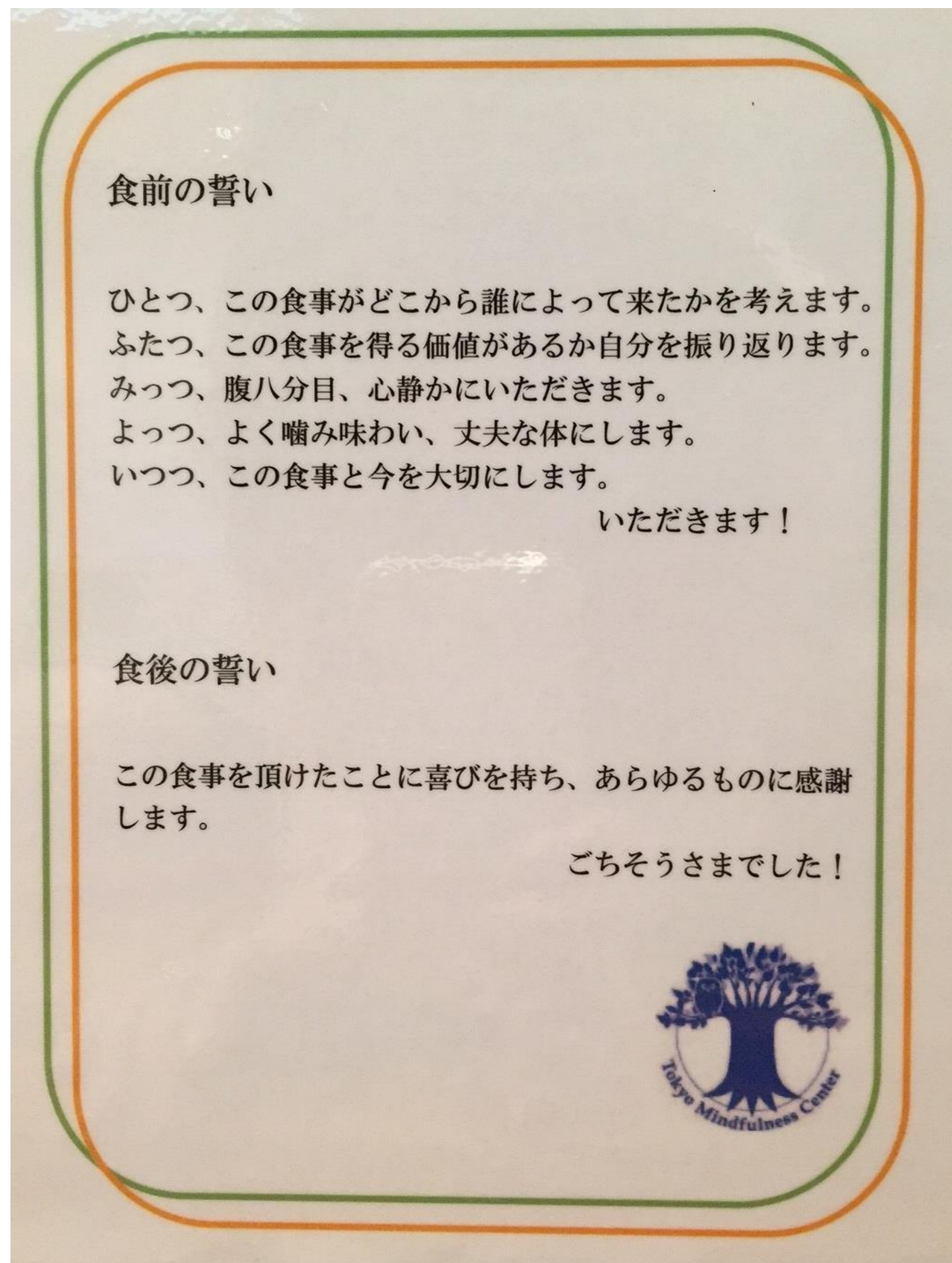
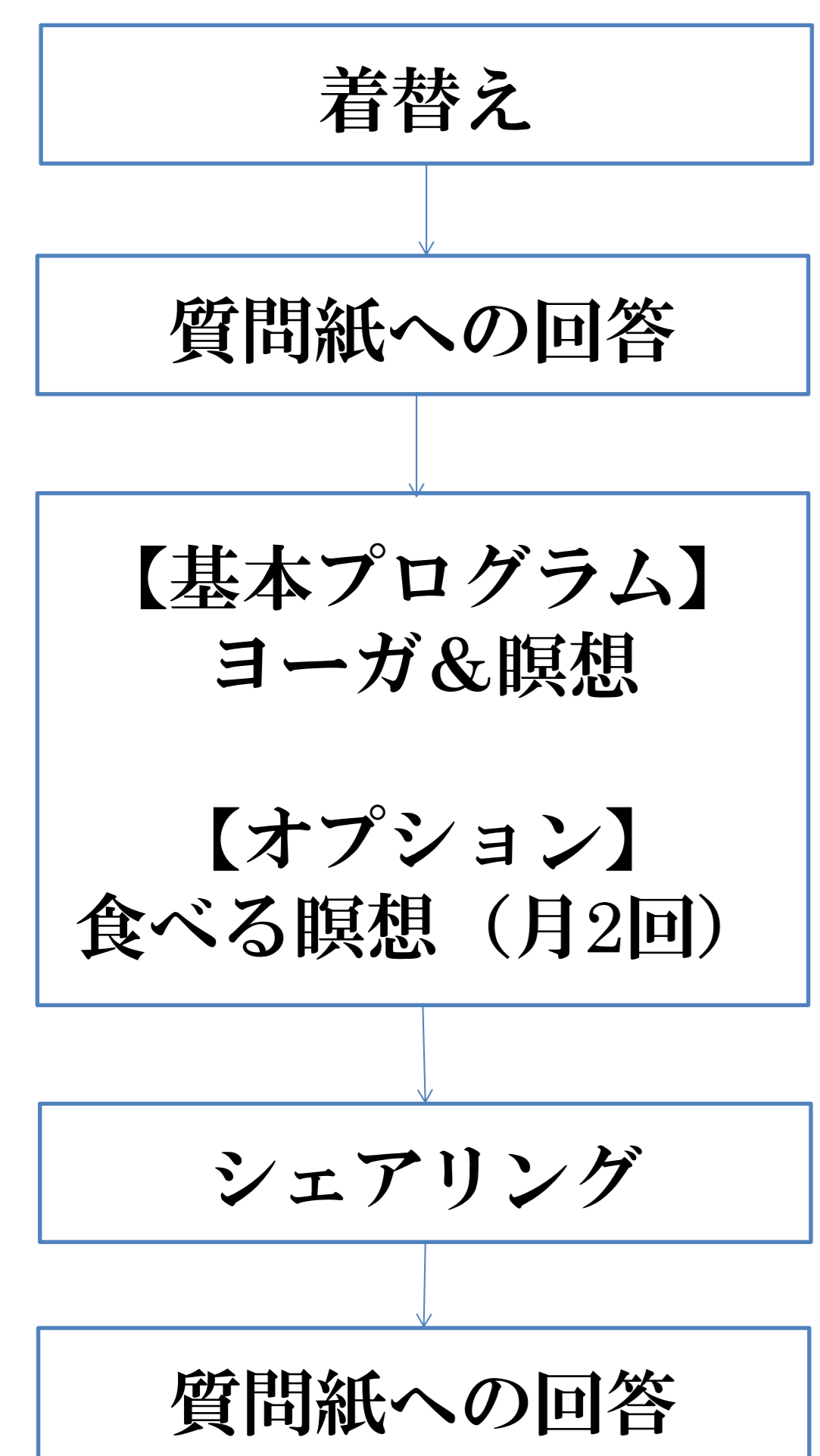
【対象者】参加について主治医の了承が得られている当クリニックに通院中の患者。

【指導者】瞑想歴が12年と30年の医師2名，ヨーガ・インストラクターの資格を持ち瞑想経験10年のヨーガ講師2名，瞑想経験2年でマインドフルネスのワークショップ等に参加し研鑽を積んでいる臨床心理士2名であった。

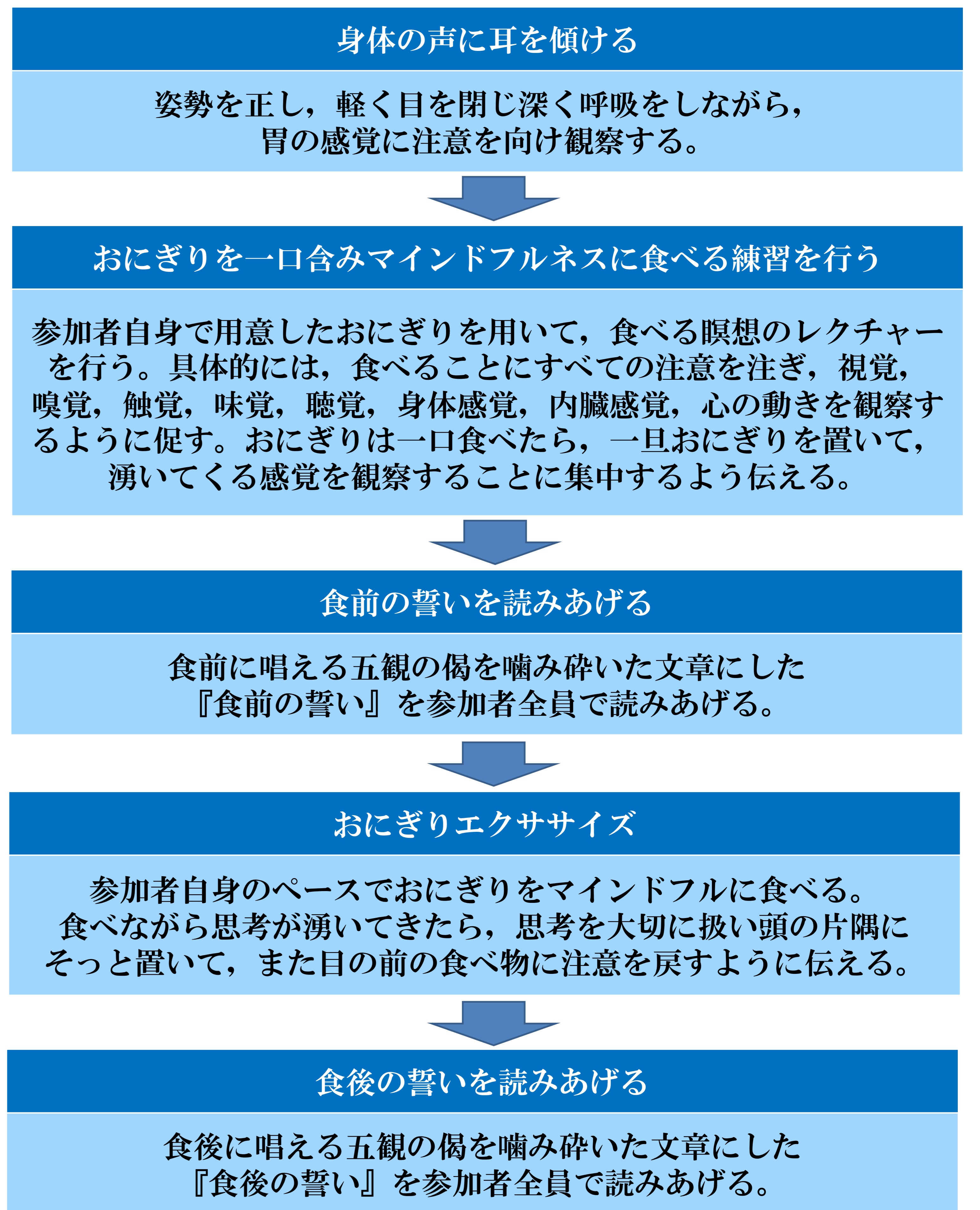
【評価尺度】

- ①FMI: Freiburg Mindfulness Inventory (Walach et al, 2006)
- ②日本語版MEQ: Mindful Eating Questionnaire (喜入, 2011)
- ③気分の測定 (ポジティブ気分, 憂うつ気分, 不安気分を11段階でNRS評価)

【プログラム全体の流れ】



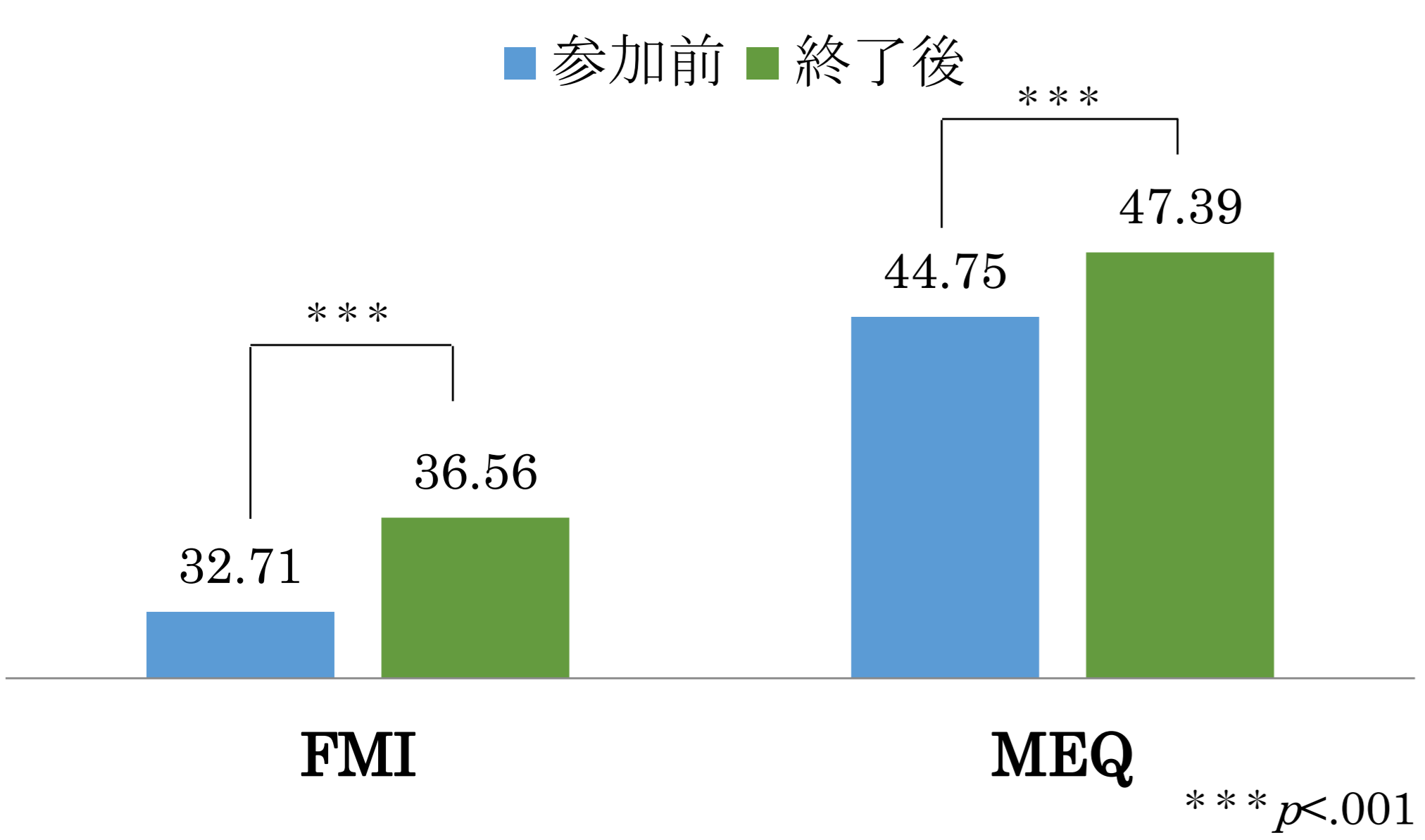
【食べる瞑想の具体的な流れ】



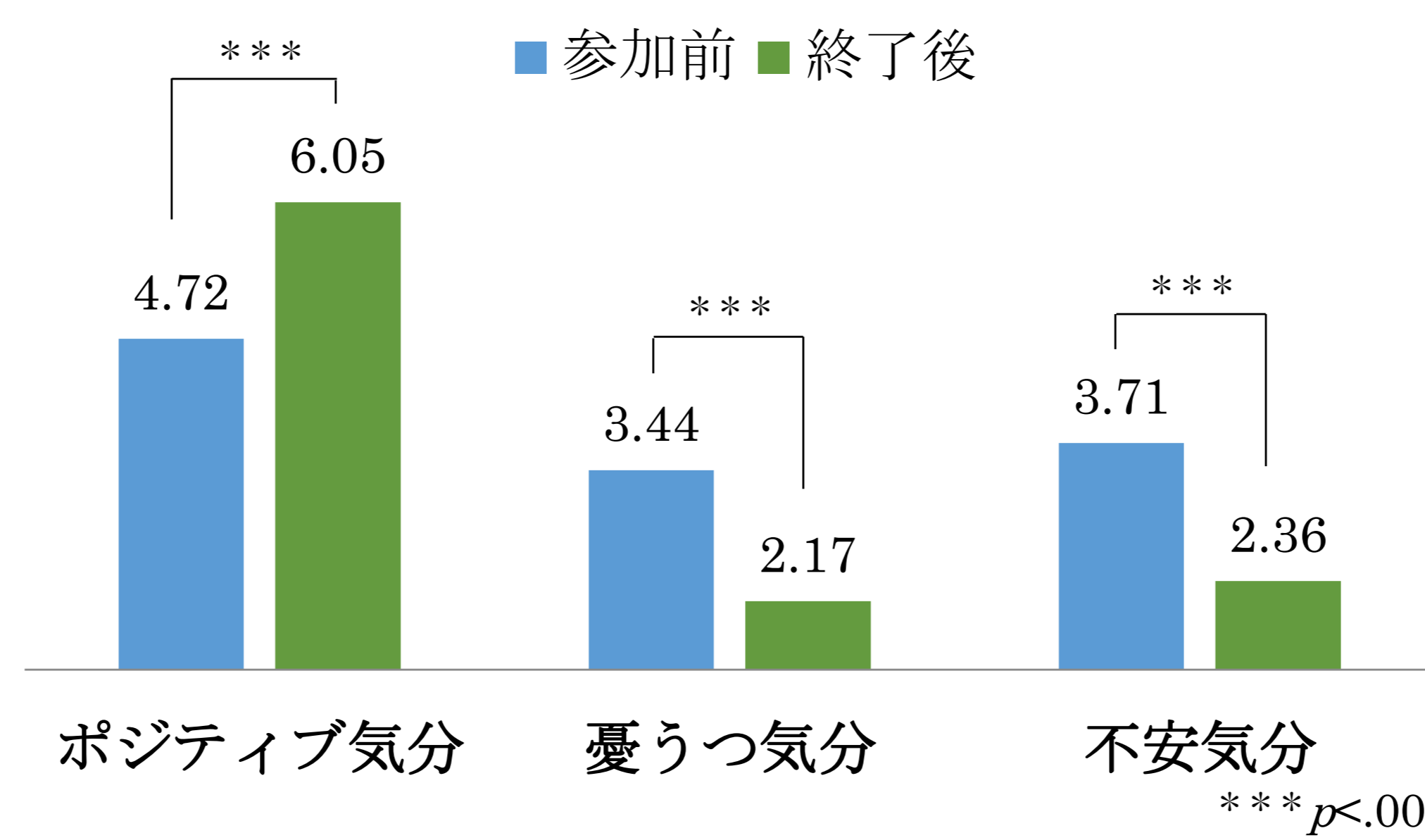
III. 結果

平成27年4月1日から平成27年7月24日までに食べる瞑想を実施したクラスに参加した56名のうち、記入漏れのあったデータを除外し、54名（男性17名，女性37名，平均年齢42.5±12.8）を分析対象とした。食べる瞑想を実施したクラスに複数回参加している参加者のデータは平均を算出した。

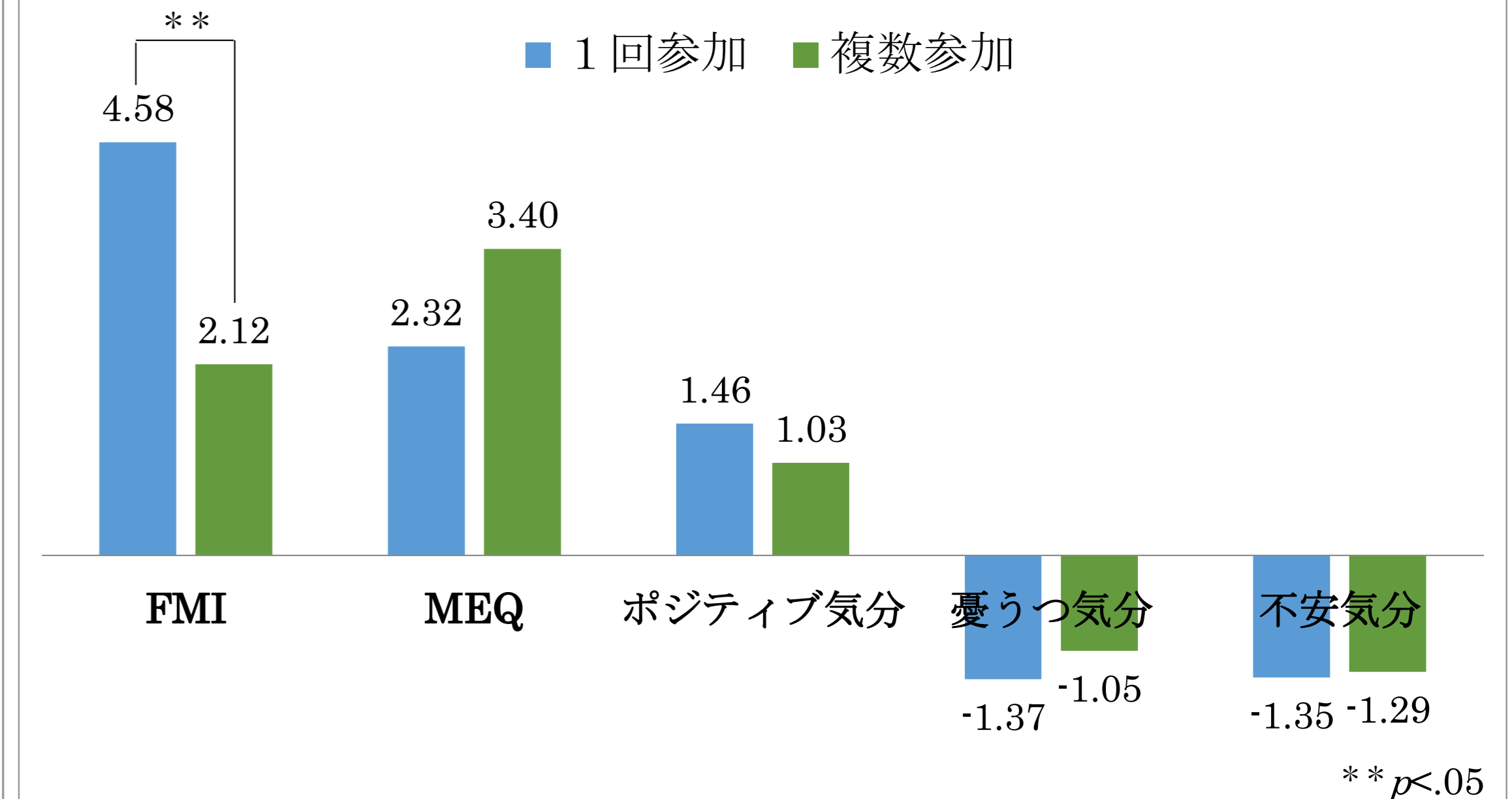
FMIとMEQの検定の結果



気分の検定の結果



各評価尺度の得点変化量の検定の結果



シェアリングの時間で食べる瞑想について、次のような感想が述べられた。

「新鮮だった。お母さんが作ってくれた料理をこんな風に食べたことがないなと思ひ反省。これからは感謝の気持ちを持って食べようと思った。」
「別の研修で食べる瞑想をやった時、お弁当で情報量が多く集中することができなかったが、今回はおにぎりだけなので、集中して食べることができた。」
「食前・食後の誓いを読むことで、おむすびも色々な人の手を通り、大地や日の光の恵みを受け、ここにあるんだと思うと、とてもおむすびが尊いもののように感じた。」
「食べる刺激があるのに、思考がポンポン湧いてきてびっくりした。普段もこういう食べ方をしているのかと思った。」
「食べる瞑想をしてから、舌の感覚が敏感になり、同じおにぎりでもしょっぱさを強く感じるようになった。」

IV. 考察

- *参加前後における検定の結果，FMIとMEQおよびポジティブ気分において，参加前に比べて参加後のほうが有意に得点が増加しており，憂うつ気分と不安気分において，参加前に比べて参加後のほうが有意に得点が低下していた。
- *1回のみ参加者と複数回参加者における検定の結果，初めて食べる瞑想を体験した参加者のほうがFMI得点が有意に増加していた。
- *食べる瞑想の体験は，どのように食べるかを考えるきっかけとなっており，日常生活のなかで今この瞬間への気づきを深める手段として有効に働いていると考えている。シェアリング時の感想から，当機関での工夫点（おにぎりエクササイズ，食前・食後の誓い）が，食べる瞑想の体験をより深いものに行っていると考えている。