



---

# マインドフルネスの効果効用

発表者;小松智賀

(医療法人和楽会心療内科・神経科赤坂クリニック心理士/  
東京マインドフルネスセンター)

# マインドフルネスが今ブーム？

---

- NHKのおはよう日本で「マインドフルネス」について取り上げられました。

実際に放送された番組を観て  
みましょう！！



# マインドフルネスとは・・・？

---

## Mindfulness 「マインドフルネス」

パーリ語のSati(サティ)  
という言葉の英訳  
\*パーリ語とは原始仏教経典の言葉

漢語では「念」

サンスクリット語ではsmṛti

日本語では「気づき」

# マインドフルネスとは・・・？

---

Kabat-zinn(カバットジン)先生

(マインドフルネスストレス低減法創始者)

「瞬間瞬間に立ち現われてくる体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき」

熊野宏昭先生

「今の瞬間の現実に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には捉われないでいる心の持ち方、存在の在り様」

# 今を生きるとは・・・？

---

- 今日、自宅から最寄駅までの道のりを思い出してみよう。
- 車で来た方は、自宅からここまでの車での道のりを思い出しましょう。
  
- 「どんな人とすれ違いましたか？」「どんな車とすれ違いましたか？」
- 「どんな看板が目に入りましたか？」
- 「空模様はどうでしたか？」「風を感じましたか？」

# 人は自動操縦状態に陥りやすい

---

- 携帯を見ながら歩いていませんか？
- 考え事をしながら歩いていませんか？
- テレビを見ながら食事をしていませんか？

人はすぐに「心ここにあらず」の状態に陥りがちです



過去や未来に心がとんでいってしまい、  
「今」を生きていない



憂うつや心配が増しやすくなってしまおう・・・

# だからこそ、マインドフルネス！！

---

Kabat-zinn(カバットジン)先生

(マインドフルネスストレス低減法創始者)

「瞬間瞬間に立ち現われてくる体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき」

熊野宏昭先生

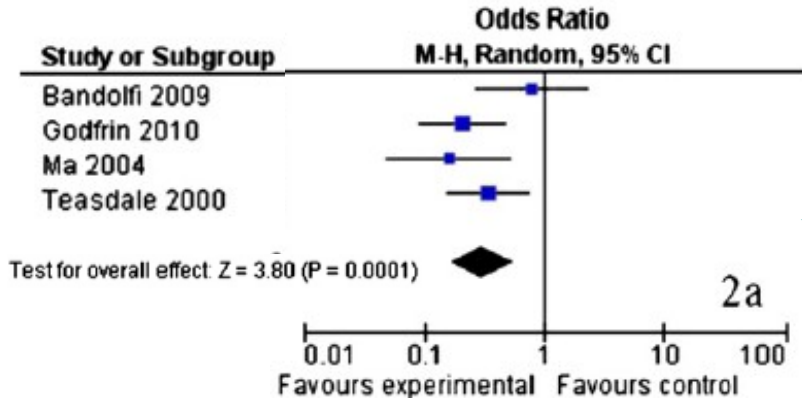
「今の瞬間の現実常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には捉われないでいる心の持ち方、存在の在り様」

# これまでの研究について

メタ分析とは？

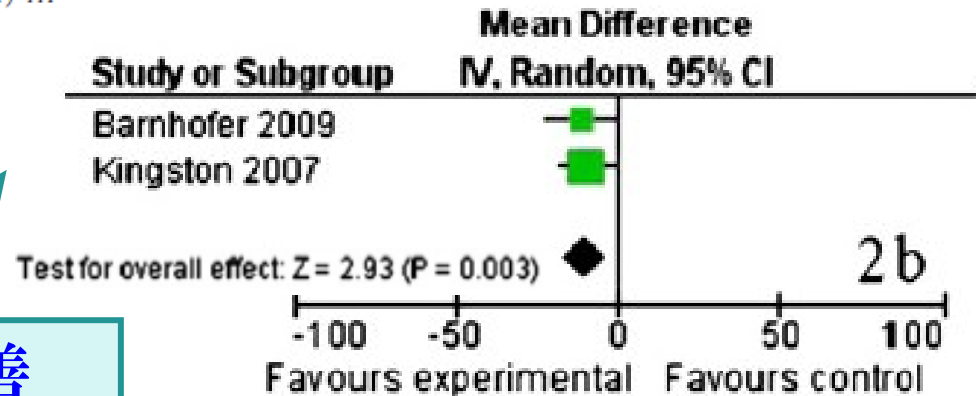
「分析の分析」

複数のランダム化比較試験の結果を統合し、より高い見地から分析すること



A. Chiesa, A. Serretti / Psychiatry Research 187 (2011) 441

大うつ病 1年後の再発率を比較  
マインドフルネスストレス低減法 + 通常の治療  
vs 通常の治療



大うつ病 残遺症状の改善  
マインドフルネスストレス低減法 + 通常の治療

vs 通常の治療

A. Chiesa, A. Serretti / Psychiatry Research 187 (2011) 441



# これまでの不安・抑うつに関する研究

Kabat-Zinn et al. (1992)  
不安抑うつに対する効果を報告

Teasdale et al. (2000)  
Ma & Teasdale (2004)  
大うつ病エピソードが3回以上の患者  
薬物療法群 vs 薬物療法分+MBCT  
MBCTは大うつ病エピソードが3回  
以上経験したうつ病患者に対して  
再発率効果が認められると報告

Kuyken et al. (2008)  
うつ病エピソードが3回以上の患者  
薬物療法 vs 薬物療法減量+MBCT  
うつ病の再発予防効果と併発した他の  
精神疾患が改善されることを報告

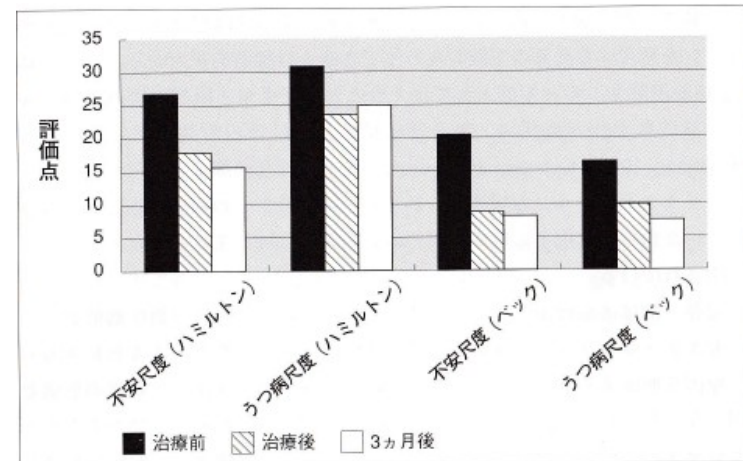


図1 瞑想による不安・抑うつの改善  
Kabat-Zinn J, et al, 1992

Kingston et al. (2007)  
うつ病の残遺症状の軽減

Kenny & Williams (2007)  
寛解期にある双極性障害における症状改善

Barnhofer et al. (2008)  
自殺念慮を抱くうつ病患者の抑うつ傾向の緩和  
他

# 「マインドフルネス」の実践とは？

---

- カバットジンは8週間の『マインドフルネスストレス低減法』をプログラム化しました。
- その内容の大きな柱は  
「マインドフルネス瞑想法」  
「ヨーガ瞑想法」  
「ボディースキャン」  
（「呼吸法」「食べる瞑想」）

になります。



# 日本で実践できる場所は？

---

- 瞑想所や寺院
- 「マインドフルネス」を学んだ実践者がいる機関

.....

実践できる場が少ないのが現状

そこで、「マインドフルネス」を実践する場として  
東京マインドフルネスセンターを開設



# 東京マインドフルネスセンターとは？

---

## 【目的】

東京マインドフルネスセンターは、最新の精神医学である「マインドフルネス」を実践する場所として開設。

## 【クラス概要】

定員25名 オープンクラス(要予約)

赤坂クリニックに隣接したビルのスタジオにて隔週土曜日と火曜日で開催

## 【特色】

気分障害、不安症の専門クリニックである心療内科・神経科赤坂クリニックと併設

充実したスタッフ(各分野の専門家がそろっています)

## 【講師】

貝谷久宣 医師(和楽会理事長)

熊野宏昭 医師(早稲田大学人間科学学術院教授)

貝谷明日香、長谷川洋介／ヨガ講師

石井 華、小松 智賀／心理士



# プログラム内容

## 【マインドフルネス瞑想】

瞑想では、調身・調息・調心を行ない心身を整えていきます。調身では正しい姿勢で坐ることを行ない、身を整えます。調息では呼吸に意識を向け呼吸を整え、呼吸を観察していきます。調心では体と心が整った状態で、心の落ち着いた状態を観察していきます。静坐瞑想と歩行瞑想(歩く瞑想)を行なっています。センターでは、集団ならではの凝縮された集中力を体感することができます。



## 【マインドフルネスヨーガ】

体と呼吸の状態に注意を向け、呼吸の流れを意識しながら、下半身と上半身をほぐすような動きを行ないます。アーサナ(ヨーガのポーズ)をとることは目的とせず、筋肉の緊張と弛緩、呼吸の流れ、体の感覚と向きあうことに重点を置きます



# プログラム内容

## 【マインドフルネスイーティング】

食べる瞑想です。「食べる」という日常生活で行っている行為を通して、体の感覚と心の状態を観察します。



## 【ボディスキャン】

自分の体の一部に意識的に注意を向け、その部位の今の感覚を感じとり、その場所に自分の意識をとどめることによって、体への感受性を高め、筋肉の緊張を解き放ちリラックスすることができます。



## 【シェアリング】

シェアリング (Sharing) とは、「共有すること」であり、自己や他者の気づきを評価せず、ありのままの体験を分かち合います。

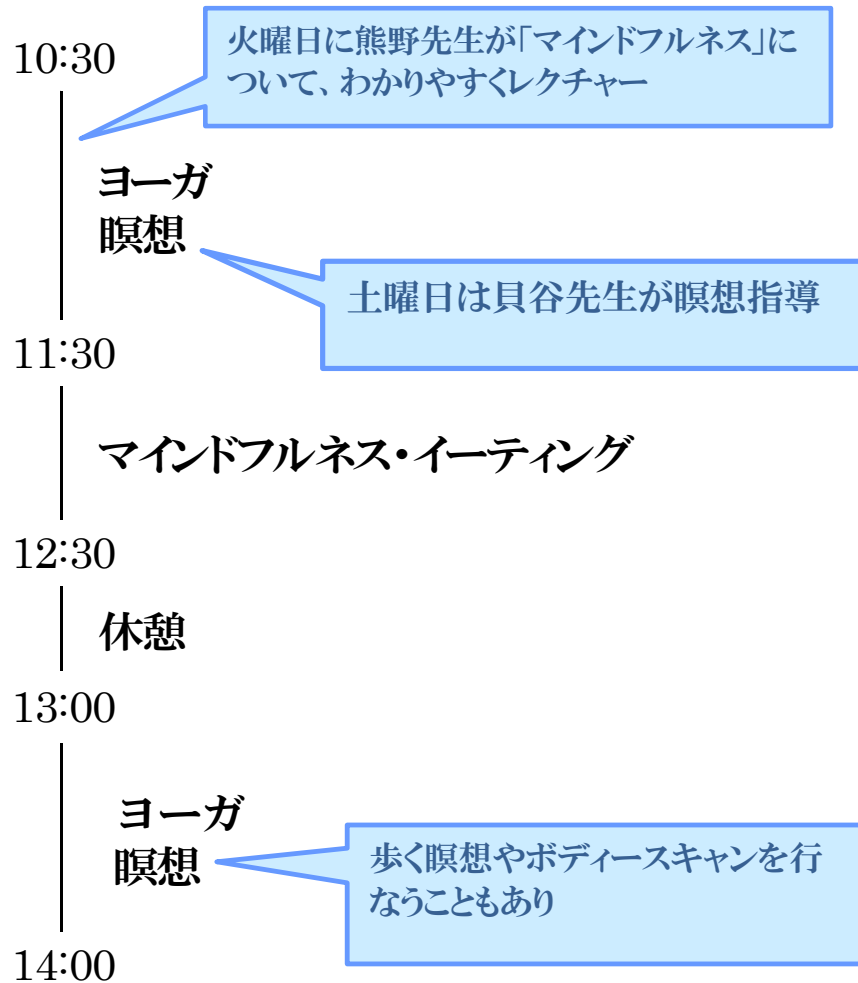


## 【フィードバック】

プログラムの前後に質問紙に回答してもらい、その結果を定期的に個人ごとにフィードバックしています。



# スケジュール



# 特別プログラム

リリート(retreat)とは？  
リリートとは、和訳すると「避難する場所」という意味で、日常生活の喧騒を離れて、自然の中で「非日常的な空間」でプログラムを行います。

## 【リリート(retreat)】

鎌倉や蓼科(長野県)にて年に2, 3回リリートを行っています。レギュラープログラムのヨーガ、瞑想、マインドフルネスイーティングに加えて毎回異なる特別プログラムを行っています。

## <これまでの特別プログラム>

香道、柴又ウォーキング、茶道、春の寄せ植えづくり

## 【講演会】

7月12日 第一回講演会開催

11月29日 第二回講演会開催予定



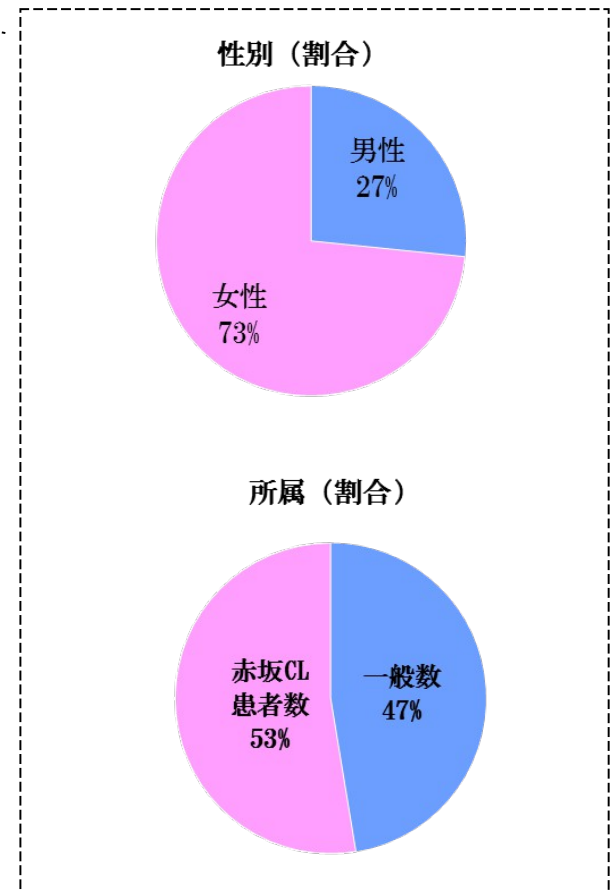


# 東京マインドフルネスセンター会員概要

(H26.9.30 時点)

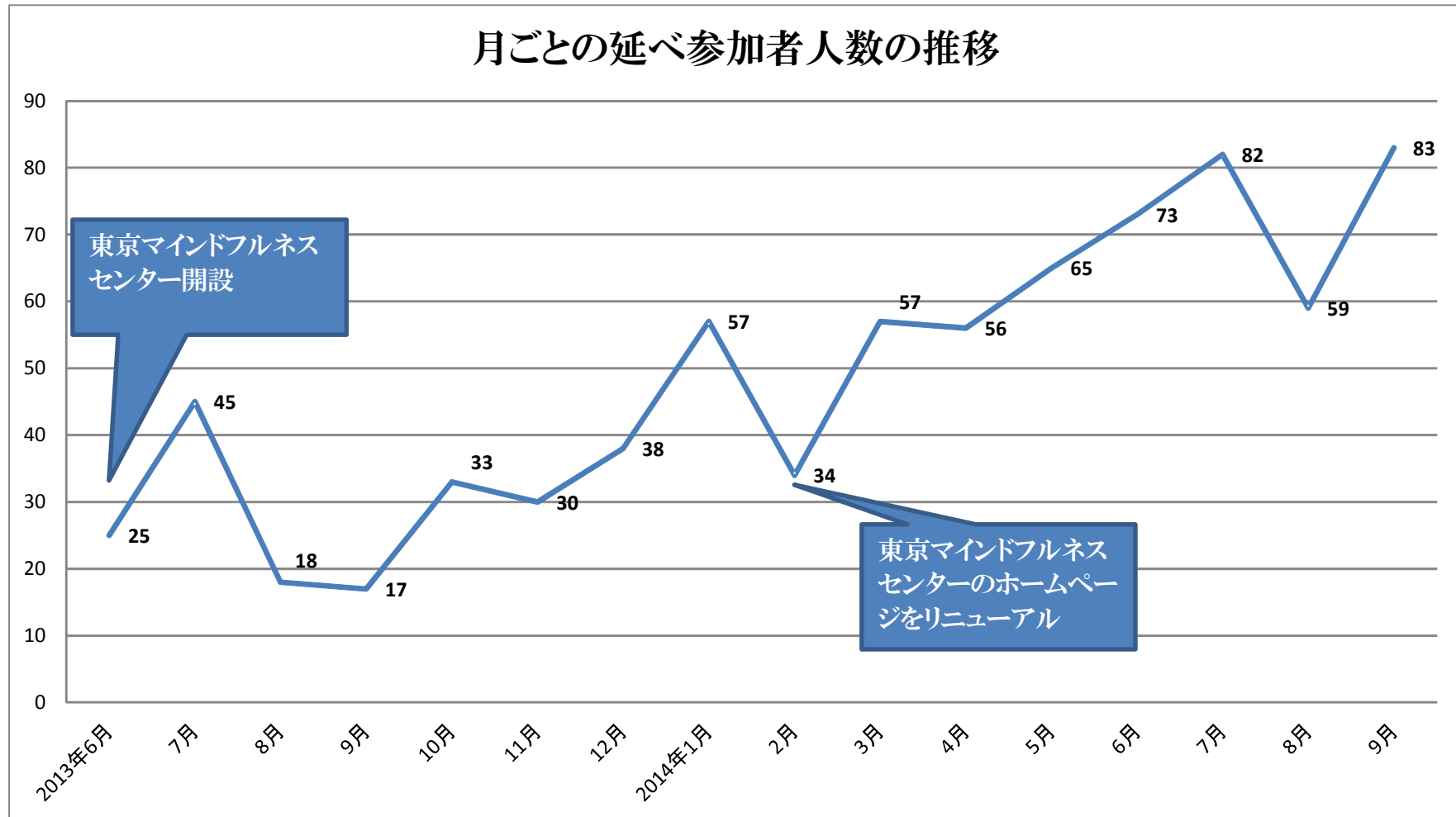
会員数 (名)		308
性別	男性	82
	女性	226
所属	赤坂クリニック	162
	一般	146

年齢 (歳)		
	平均	標準偏差
全体	41.0	11.6
男性	39.9	12.5
女性	41.4	11.3



参考までに…

# 東京マインドフルネスセンター開設からの参加者の増加の推移



# 心理検査結果

## 【効果量：全体の結果】

### マインドフルネス尺度 (Freiburg Mindfulness Inventory)

効果量とは？

効果量とは「効果の大きさ」のことを指し、実験的操作の効果や変数間の関係の強さを表す指標です。

	小 (Small)	中 (Medium)	大 (Large)
d	0.2	0.5	0.8

測定期間		n	平均値	標準偏差	平均差	効果量
pre vs 1month	pre	65	27.0	6.1	2.5	d=0.4
	1month	65	29.5	6.5		
pre vs 3month	pre	33	26.9	5.4	4.4	d=0.6
	3month	33	31.2	8.8		
pre vs 6month	pre	16	25.6	3.8	11.3	d=1.6
	6month	16	36.9	9.0		
pre vs 1year	pre	8	26.4	4.6	11.5	d=1.3
	1year	8	37.9	11.9		

# 【効果量：疾患別の結果】

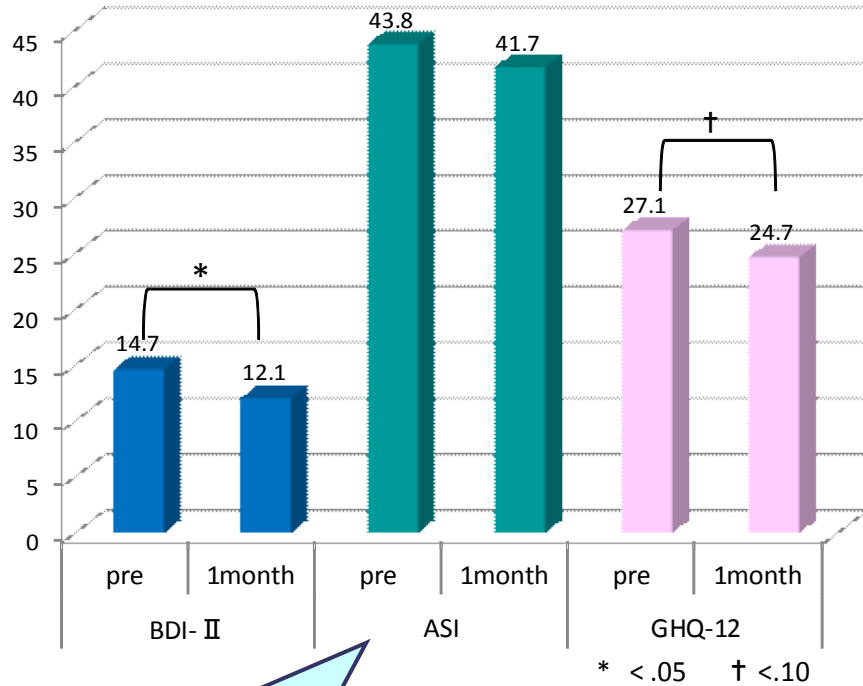
## マインドフルネス尺度

(Freiburg Mindfulness Inventory)

	小 (Small)	中 (Medium)	大 (Large)
d	0.2	0.5	0.8

測定期間		n	平均値	標準偏差	平均差	効果量	
気分障害	pre vs 1month	pre	12	24.2	3.2	5.2	d=1.2
		1month	12	29.3	5.2		
	pre vs 3month	pre	9	25.7	3.3	6.1	d=0.7
		3month	9	31.8	12.1		
不安症	pre vs 1month	pre	26	27.1	6.8	0.9	d=0.1
		1month	26	28.0	7.1		
	pre vs 3month	pre	25	26.3	6.2	4.1	d=0.5
		3month	25	30.4	9.0		
一般群	pre vs 1month	pre	19	28.6	7.0	3.4	d=0.5
		1month	19	32.0	6.4		
	pre vs 3month	pre	5	30.8	6.5	3.2	d=0.6
		3month	5	34.0	4.6		

# 心理検査結果



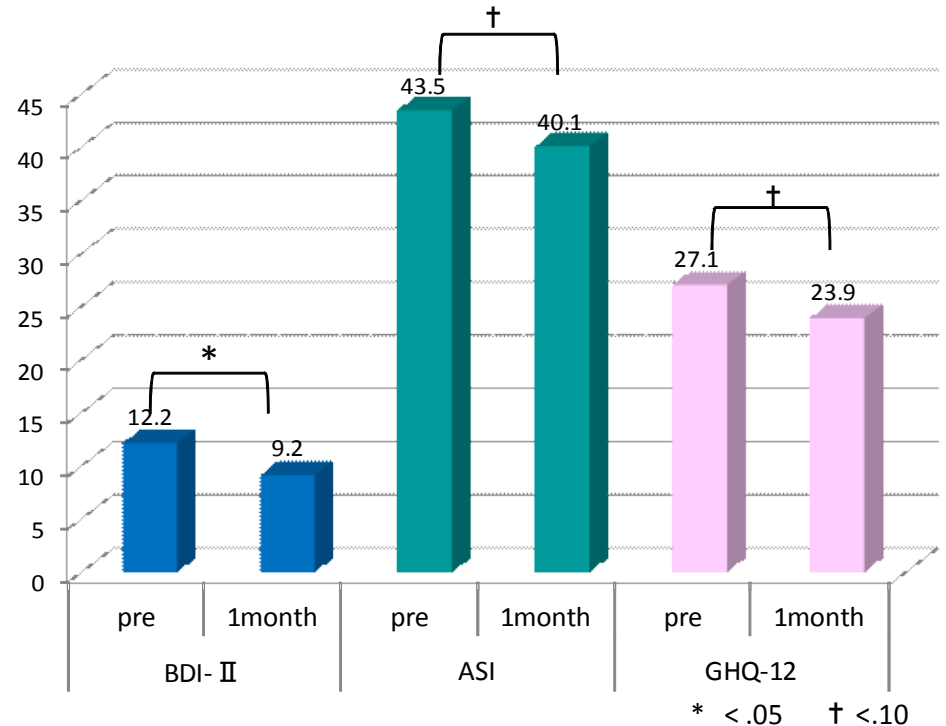
N=21の結果

21名のうち自宅での瞑想練習をしていなかった5名を除いた16名の結果

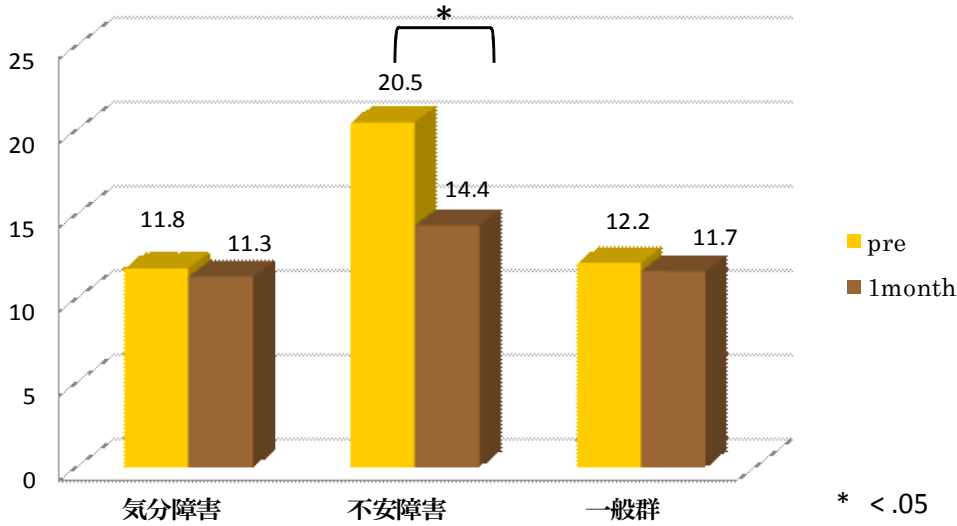
**BDI-II (ベックうつ病尺度)**  
 …抑うつの程度を測ります。11点以上軽いうつ状態。  
 17~20点うつ病との境界、21点以上中程度のうつ状態。  
 31点以上重症のうつ状態。

**ASI (不安感受性尺度)**  
 …不安に対する恐れを測定します。(心臓がドキドキすると怖くなる)

**GHQ-12 (精神健康調査票)**  
 …精神的健康度を測定します。点数が高い方が精神的に不健康ということになります。

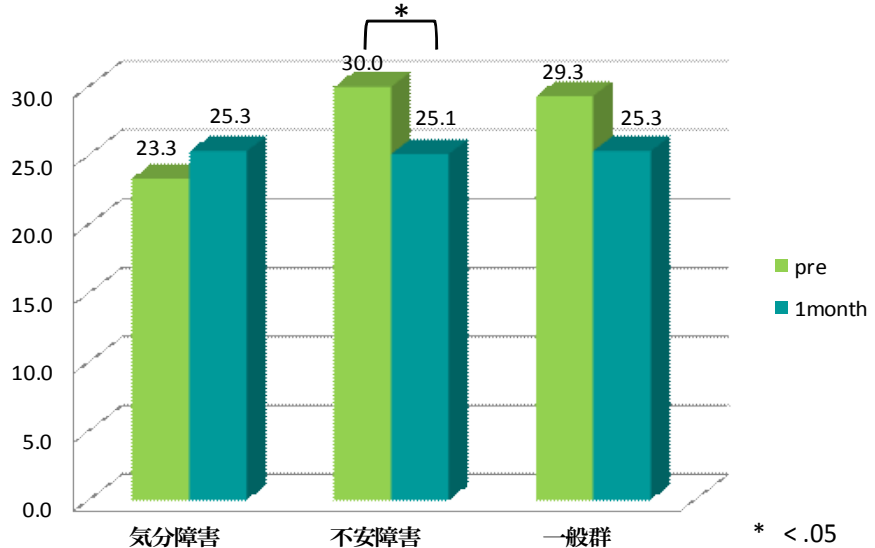


# BDI-II

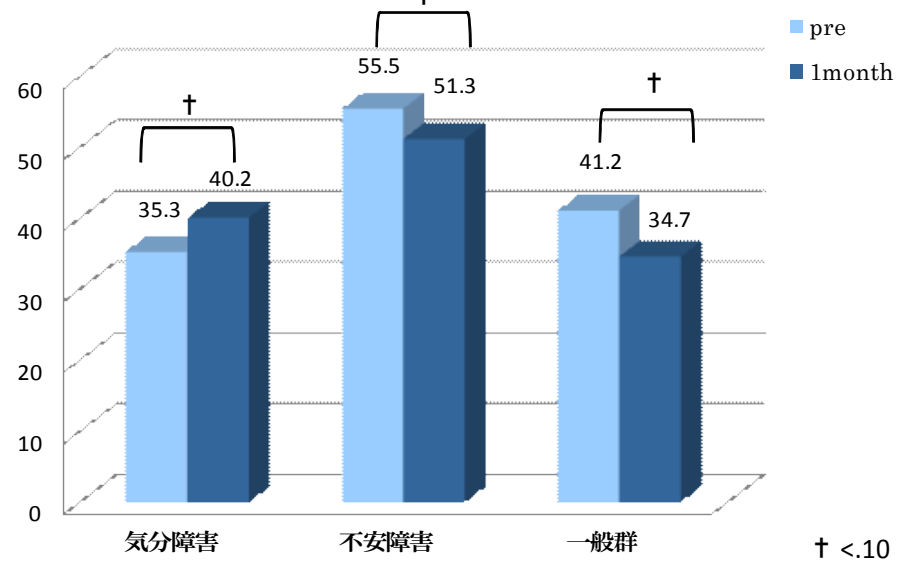


気分障害 n=8  
不安症 n=6  
一般群 n=6

# GHQ-12

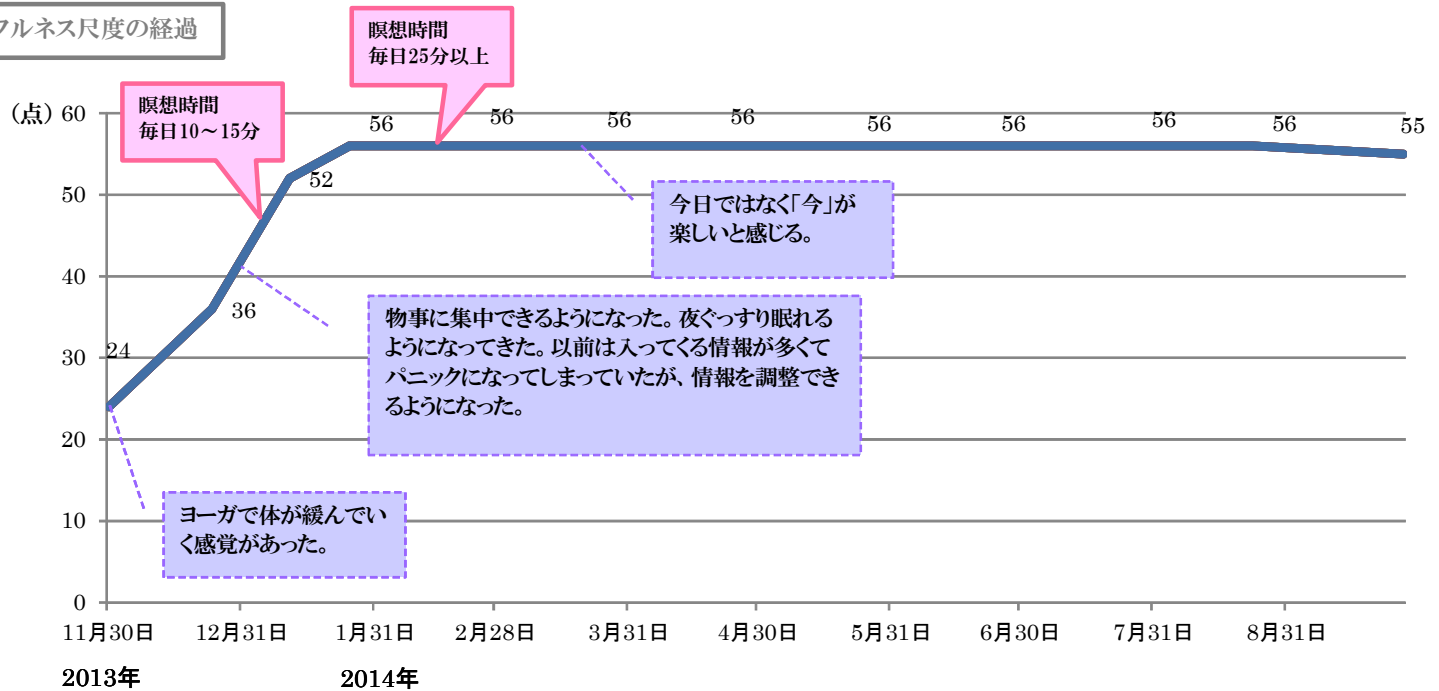


# ASI

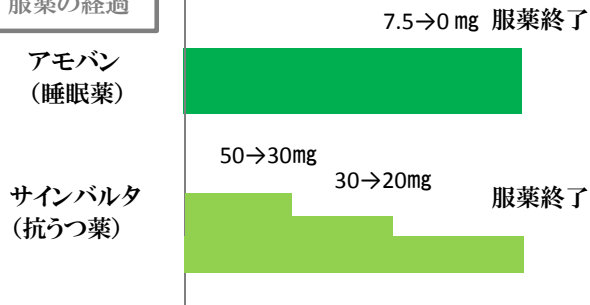


# 参加者男性の経過

マインドフルネス尺度の経過



服薬の経過



# 半年継続した時点での感想

---

Q. センターに通い始めたころと今とどのように変化がありましたか？

A. センターに通い始めた当初は、色々なことが心配だったり、夜眠れないことがあったりしましたが、今は「今」に集中できます。「今」に集中すると、効率よく仕事ができたり、より遠い未来を見通せるようになりました。

Q. 瞑想を行なってどのような感覚になりましたか？

A. 呼吸だけに集中してゆっくりと呼吸をすると額がひんやりしたり、両手の親指の間がビリビリしたりします。30分を越えた頃から足の痛みがふっと消える瞬間が始まります。その頃には、細い息を見つめている感覚になってきます。瞑想を終えるころには気持ちごとくどっしりして落ち着いています。



Q. ヨーガを行なってみてどのような変化(身体・心)がありましたか？

A. 身体のすみずみまで意識を集中させるヨーガは、自分の身体の色々なところに気づかせてくれました。体がかたいと思って曲がらなかった体が、自分の体の曲がりを止めていた「考え」に気づくと何故か曲がるようになりました。

Q. 日常生活にどんな変化がもたらされましたか？

A. 服用していた薬が3ヶ月でなくなりました。怒りの感情がなくなり、いつも冷静でいられるようになりました。もし、怒りの感情が湧いても客観的に見えるようになり、感情が静まるようになりました。家族からはいい意味で変わったねと言われました。

# その他参加者の声

---

## Q. 日常生活にどのような変化がありましたか？

- 生活の質が高まり日常生活の素晴らしさに改めて気がつくようになった(30代、女性)。
- 外部からの何らかの刺激があったときに、反応を自分でコントロールする自信がついてきて、不安や恐れといった感情が減少してきた。それに伴い考え方も前向きになってきた(30代、男性)。
- 体調が悪くセンターに通えない時期があったが、体調が悪い時も自分も自分だと受け止められ、自分を認められない、このままではいけないという幼少期からの考えから抜け出し、どんな自分も好きという考えに変わってきた。よく笑うようになった(40代、女性)。

## Q. 東京マインドフルネスセンターに通い始めた頃と今とどのように変化があったか？

- 仕事や日常的生活で嫌な出来事があったとしても、それに対処できるという自信がついてきた(30代、男性)。
- 自分にとってずっと引きずっていたことから自分を解放することができた(50代、女性)。
- その時体調が悪くても直によくするだろうと思うことができるようになり、体の変化にも目を向けることができるようになった(40代、女性)。
- 病気中はなかなかできなかったことが自然とできるようになってきた。だんだんと元気になっていくことが自分で実感できている(30代、女性)。
- 通い始めた頃は心配事が多く、夜も眠れなかつたりしたのだが、今は「今」に集中できる(50代、男性)。

御清聴頂き  
ありがとうございました。

