

マインドフルネスのプラクティスの安全性について

以下は、オックスフォード大学マインドフルネスセンターのホームページに記載されている内容の概略です。詳細は <http://oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe/> を参照下さい。

マインドフルネスのプラクティスの有効性と安全性は、運動と対比することで理解しやすくなるように思われます。

運動の利点とリスク：

運動が健康を維持・増進させるためにとても役立つことはよく知られており、学校、職場、医療現場でもこれを活用することが勧められています。

一方運動に伴うリスクも知られており、特に高温あるいは低温時の運動は危険です。例えば、米国では、冬の雪かきで、毎年少なくとも 100 人以上の人が心筋梗塞で亡くなっているとされています。

運動による様々な利点を最大化させつつ、リスクを軽減するためには、1. 運動の強さ、2. 個人の体調、3. 運動のやり方の指導（者）の 3 つ観点が重要とされています。

マインドフルネスのプラクティス

運動ほどではないにしてもマインドフルネスが有用であることは徐々にわかってきています。マインドフルネスで、集中力が増強し、ものの考え方や行動が変わる可能性がわかってきています。脳の働きと構造すら変える可能性が示唆されています。

一方、マインドフルネスのプラクティスのリスクについては十分にはわかっていないものの、パニック・うつ・不安の発現・悪化などの報告があり、また、そう状態・精神症状などもまれではあっても報告されています。

一時的な問題と長期にわたる問題

運動においても筋肉痛を感じることもあるように、マインドフルネスで観察する対象は、不快な体験も含むのでそれが問題となることもありえます。重要なことは、それが長期にわたり続くか否かです。臨床試験の結果では、無治療に比べマインドフルネスがより有用であることは、繰り返し認められていますが、ごく少数の人では逆のこともあり得る可能性はないとは言いきれません。

マインドフルネスのプラクティスは安全か？ どうしたら安全に実施できるか？

運動する場合にも、その強さ、個人の特性（心臓病の有無など）、指導（者）の 3 点が重要になるように、マインドフルネスのプラクティスでもこの 3 点が重要です。

1 プラクティスの強度

例えばマインドフルに食べる、あるいはマインドフルに見る、聞くといったごく軽度のマインドフルなプラクティスが有害であるというデータはありません。

一方 MBSR 等の中程度のマインドフルネスプラクティスを必要とするプログラムへの参加者の場合、困難な体験や身体の不調を抱えている方も多く、それらへの対処を学ぶことで全般的な改善が得られることが確認されていますが、その過程で症状が悪化したように感じられることがあります。しかし、長期にわたる有害な作用があるというデータは少なくとも現時点ではありません。

より強度が高い場合、例えば、毎日長時間にわたり、沈黙の中でプラクティスを例えば 1 週間以上続けるような状況の場合、まれではあっても、長期間続く精神的な問題を認めることが報告されています。

2 個人の特性

不安、うつ状態、トラウマ、精神疾患の既往のある場合には有害な作用が増強されるかもしれません、一方これらが改善することも報告されています。従って、十分なトレーニングを受けたインストラクターが慎重にスクリーニングを行い、途中経過をモニターしつつ実施することが重要と考えられます。

3 指導（者）の質

有効性の観点のみならず、安全性の観点からも十分なトレーニングを受けた指導者から学ぶことが重要です。

結論

中等度以上のマインドフルネスプラクティスを実践する際には、十分な経験を有する指導者のもとで実践することが大事です。また精神疾患の既往がある場合には、プラクティスを始める前に主治医等と相談することが重要です。最後にマインドフルネスのプラクティスを実践する際にはその程度にかかわらず、以下を心に止めておくことが重要です。

第 1 に、マインドフルネスのプラクティスは、楽しいことばかりではないことです。運動と同様困難なことも体験します。マインドフルネスは、体験の性質が、快・不快、あるいは中立的であるか否かに関わらず、それを受け入れ、選択し、対応することを学ぶことだからです。

第 2 にマインドフルネスは万能薬ではないことです。また、すべての人がこれをしなければ

ならないといったものでもありません。

第 3 にマインドフルネスのプラクティスは、実際に実践している人が主導するものであることです。オープンな心で好奇心を持ってやってみて、良いものは選択し、そうでないものは、捨ておくといった自己の最終的な判断を信頼する姿勢が大切です。