

2018. 2 .10. 大分県がん診療連携協議会主催

# がん相談員のストレスケア

マインドフルネスを活用してがん相談員も元気になろう

池埜 聡<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>関西学院大学人間福祉学部社会福祉学科)

Satoshi IKENO, Ph.D., MSW<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>Department of Social Work,  
School of Human Welfare Studies,  
Kwansei Gakuin University)

sikeno@kwansei.ac.jp



# 講座の流れ

- マインドフルネスの勢い
- マインドフルネスとは
- マインドフルネスがなぜ効くのか
- 効果① 認知
- 効果② 脳
- マインドフルネスは「対人関係」を深化させる
- マインドフルネスはどのように実践するのか

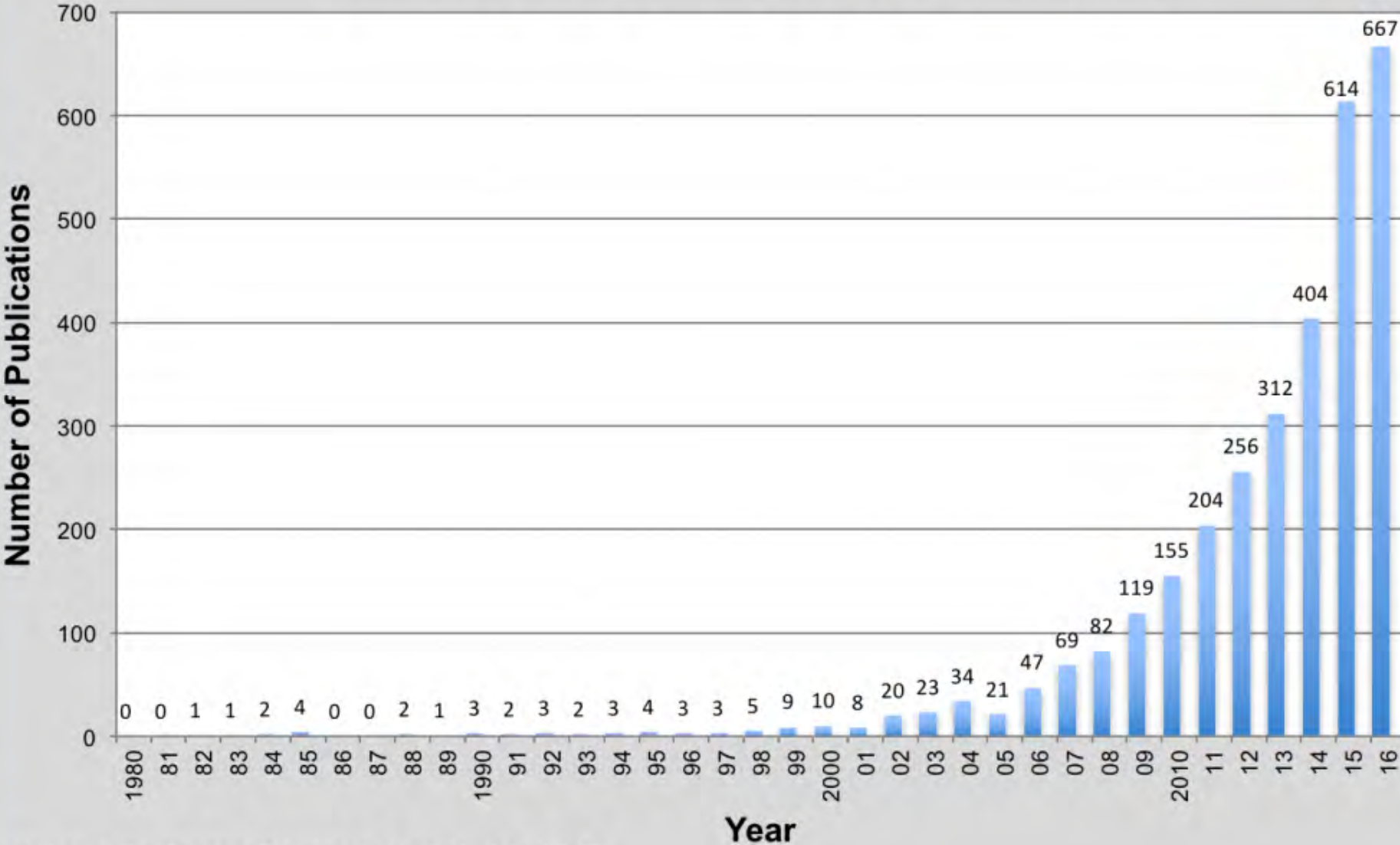
- **マインドフルネスの勢い**
- マインドフルネスとは
- マインドフルネスがなぜストレス低減に効くのか
- 効果① 認知
- 効果② 脳
- マインドフルネスは「対人関係」を深化させる
- マインドフルネスはどのように実践するのか

# 米国における補完代替医療（2012年）

- ヨーガ 2,100万人（9.5 %）
  - カイロプラクティック 1,940万人（8.4 %）
  - **瞑想 1,800万人（8.0 %）**
- 
- そのうち 未成年 92万7000人（1.6%）
  - 2002年では 未成年 20万2000人

（2012年 総人口約2億2500万人）

# Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2016



American Mindfulness Research Association, 2017  
Source: goAMRA.org

- マインドフルネスの勢い
- **マインドフルネスとは**
- マインドフルネスがなぜストレス低減に効くのか
- 効果① 認知
- 効果② 脳
- マインドフルネスは「対人関係」を深化させる
- マインドフルネスはどのように実践するのか

## *Mindfulness (Mindful Awareness)*

“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること”

(マインドフルネス学会公式サイト)

「何かに注意を向ける」という意図的な気づきであり、「何かに注意が向いた」という受け身の活動ではない

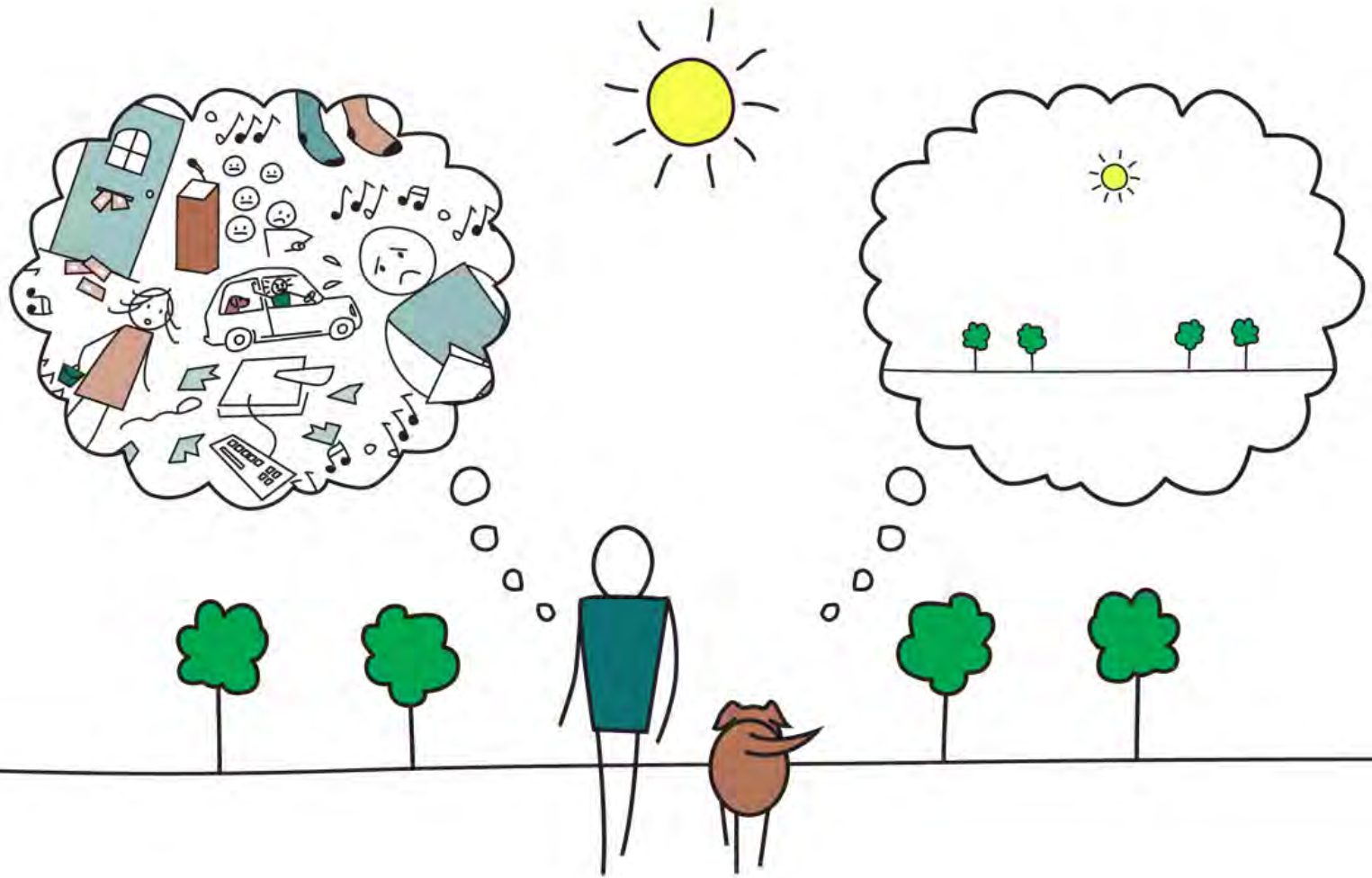
# マインドフルネスとは何か

- 南伝（上座部）仏教の瞑想法を世俗化し、臨床テクニックとして応用
- 1980年代、マサチューセッツ大学医学部にて「マインドフルネスストレス低減法：Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR」として臨床応用
- 日本では、2012年のMBSR創始者 J. Kabat-Zinn 来日を契機に関心が高まる



# マインドフルネス 3つの柱

- 今、この瞬間  
here and now
- あるがままの受け入れ  
non-judgemental acceptance
- 気づき  
awareness



Mind Full, or Mindful?

# 効果研究

- 注意制御
- 衝動性の抑制・情動調整
- ワーキングメモリ・学力向上
- 疼痛コントロール
- 依存症抑制
- うつ予防
- 不安障害・PTSD症状低下
- ストレス低減
- 免疫力向上・ガン再発予防
- 認知症抑制
- ターミナル・ケア QOL向上

- マインドフルネスの勢い
- マインドフルネスとは
- **マインドフルネスがなぜストレス低減に効くのか**

**効果① 認知**

効果② 脳

- マインドフルネスは「対人関係」を深化させる
- マインドフルネスはどのように実践するのか

# なぜマインドフルネスは効くのか 認知の変化

- **脱中心化** **De-centering**
- **メタ認知** **Meta-cognition**

# Doing?

- **Doing mode** 自動的に反応しているモード
  - 駆り立てられるモード
  - 望ましい状態と望ましくない状態のギャップを埋めようとする習慣的なもの
  - 不満足
  - ゴールの視点から評価
  - ゴールに関係するもののみに注意

**自動操縦状態を引き起こす**

# Being?

- **Being mode** 意図的に反応しているモード
  - ゴールを設定しない
  - 今・ここ・この瞬間
  - 感情や思考 = 気づきの対象
  - 体験の広がり、新鮮さ、自由さ

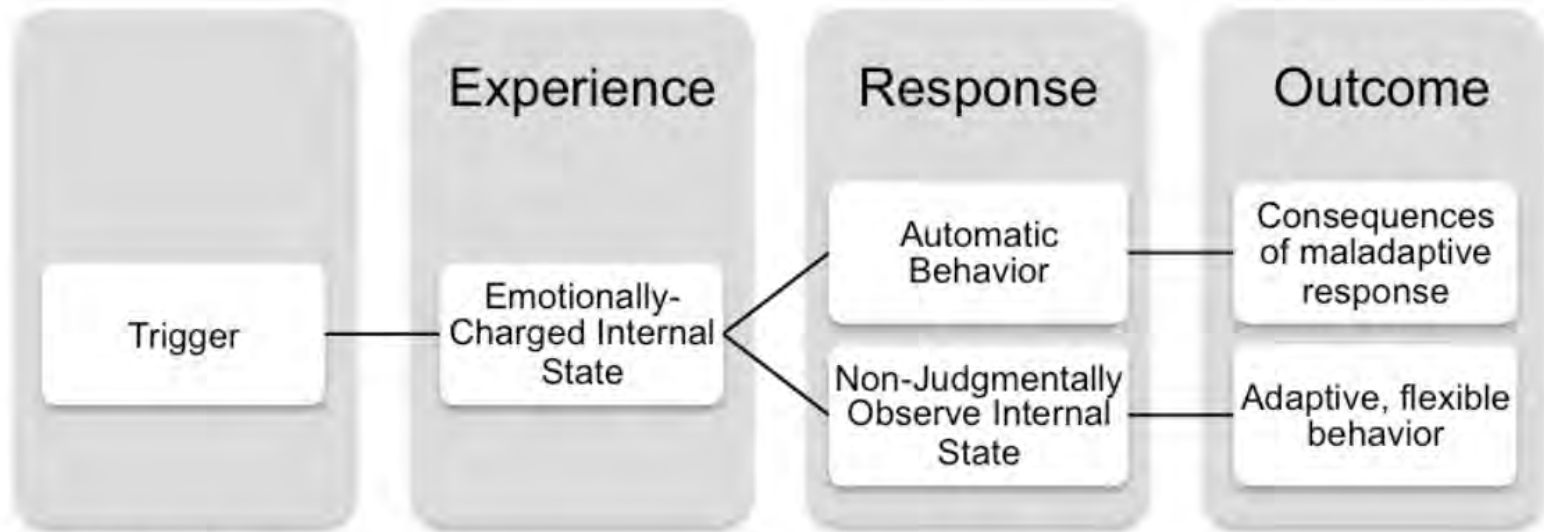
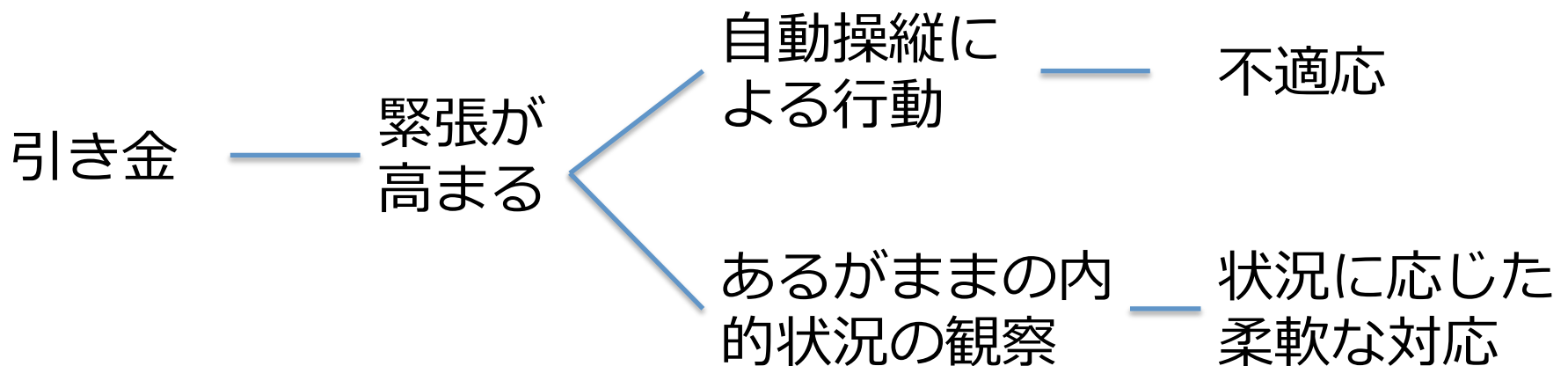
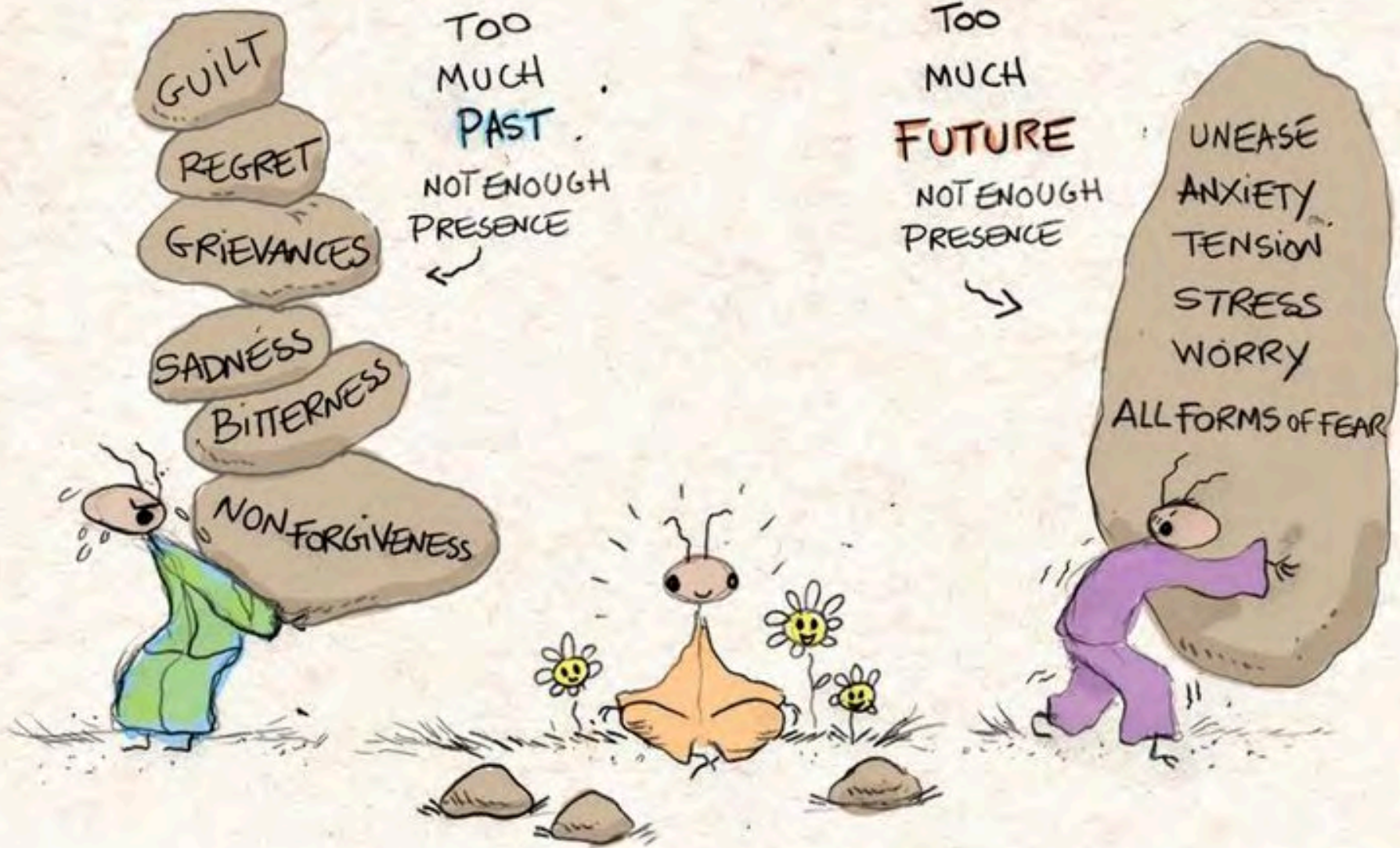


Figure 1. Theoretical Model of Mindfulness.



Source: Shonin, van Gordon, & Griffiths (2014)





TOO MUCH PAST  
NOT ENOUGH PRESENCE  
←

TOO MUCH FUTURE  
NOT ENOUGH PRESENCE  
→

~ Eckhart Tolle

# ワークライフ・バランス：WLB

- “プレミアム・フライデー”雇用者側の努力のみがクローズアップ
- 内的世界：思考や感情からみたWLBの問題
- Being modeの習慣がある人ほどWLBがうまくとれる (Allen & Kiburz, 2012)
- マインドフルネスのトレーニングによってWLBに効果 (Michel et al., 2014)

# マインドフルネスとWLB

- 注意制御力の向上
  - 仕事と家庭の役割を集中 = 役割葛藤が低減
- 反芻思考からの手放し
  - 「不安だなあ……」から「『不安だなあ…』と感  
じている自分」
- 信頼の醸成
  - 家族や仕事仲間とのスムーズな関係・思いやり
- 時間感覚の変化
  - 時間的余裕、時間の緩やかな流れ
  - 呼吸瞑想によって一日の時間が長く感じる

- マインドフルネスの勢い
- マインドフルネスとは
- **マインドフルネスがなぜストレス低減に効くのか**
- 効果① 認知
- **効果② 脳**
- マインドフルネスは「対人関係」を深化させる
- マインドフルネスはどのように実践するのか

## 効果機序②

- **脳の構造が変わる = 神経可塑性**

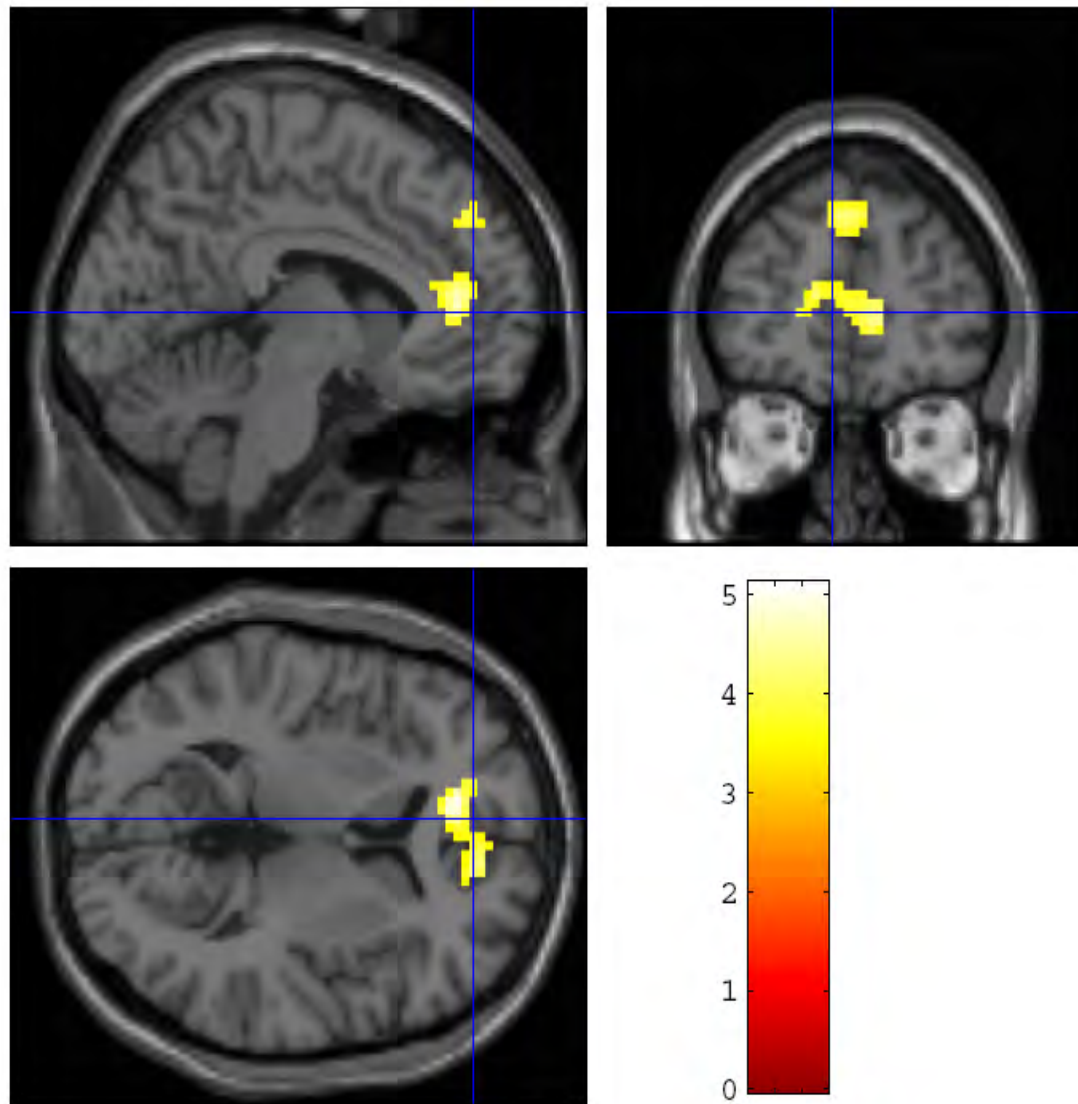
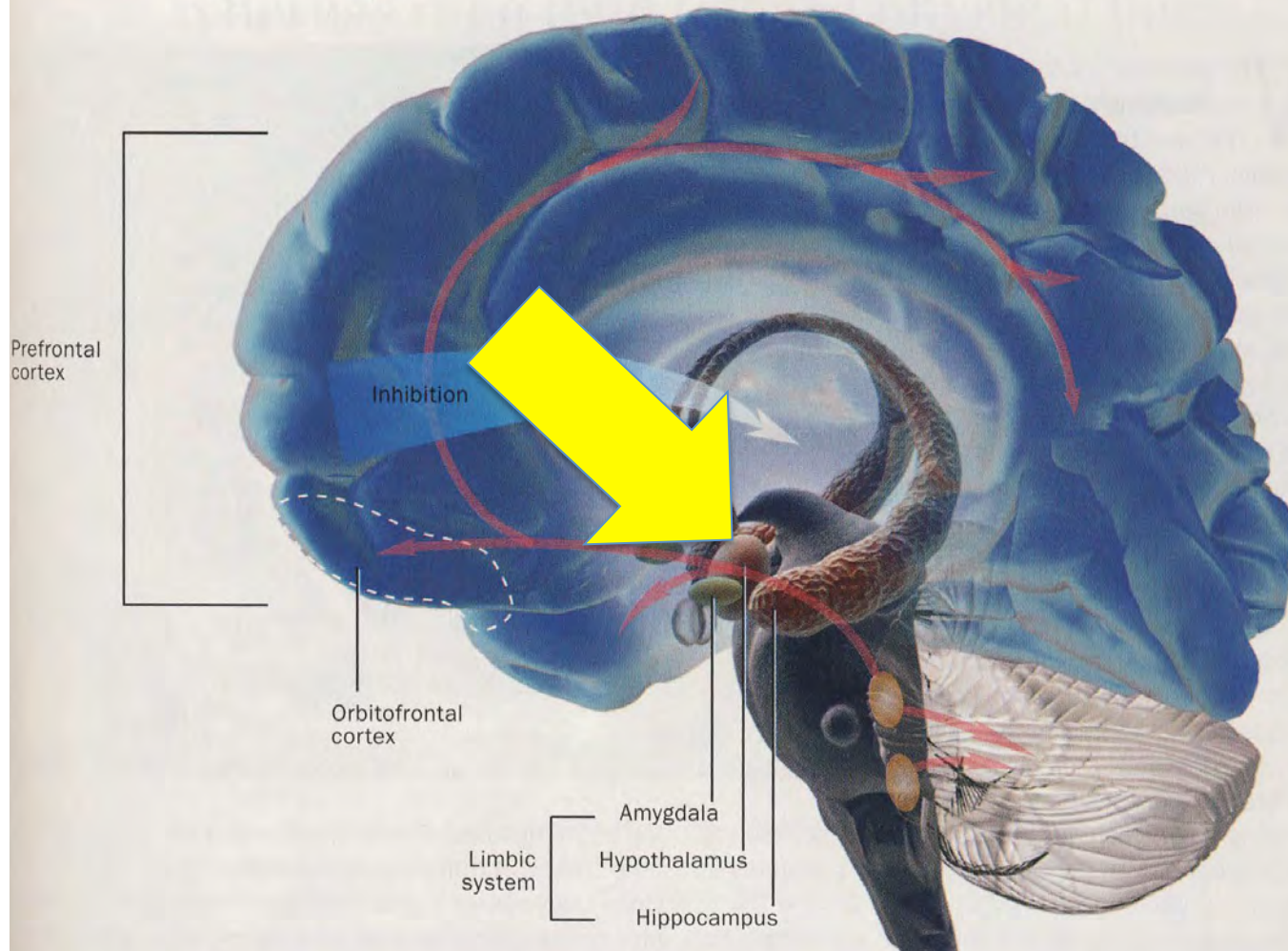


図2 15名の瞑想熟練者と15名の瞑想をしたことのない人の脳比較研究結果。ストレス刺激を受けると瞑想熟練者は優位に前方帯状皮質の活性化が見られた(黄色の部分)(Holzel et al., 2007: 20: Fig 1: カラー・バーはT値を示す)。

# Anatomy of Aggression



PFC modulation  
of amygdala is important in emotion regulation

# 瞑想による脳の変化

- 海馬 記憶の処理
- 前帯状皮質 衝動のコントロール
- 島皮質 身体感覚を脳に伝える
- 背外側前頭前皮質 痛みの制御・集中力



- マインドフルネスの勢い
- マインドフルネスとは
- マインドフルネスがなぜストレス低減に効くのか
- 効果① 認知
  - 効果② 脳
- **マインドフルネスは「対人関係」を深化させる**
- マインドフルネスはどのように実践するのか

# 聴き上手 1

- 対人関係に必要なもの
  - 今、ここに、きちんと居るということ
- **マインドフルネス = 注意力・集中力の涵養**
  - 一つの対象・事象に注意関心を維持（呼吸法）
  - 自らのこころの揺れ（mind-wandering）を見いだす
  - 集中を阻害するものから距離を置く

(Lutz, 2008, *Trends in Cognitive Sciences*)

## 聴き上手 2

- 知らず知らずのうちに自分主導で動いてしまうことへの気づき
  - 瞬間的な衝撃性の回避
  - うっとおしい?! という自動操縦
  - しなければ! という強迫性
  - 自己イメージを維持したい

## 聴き上手 3

- 自分自身の感情への気づき
  - 自らの感情反応を明確化
  - 自分の感情反応を受け入れ、耐える力の涵養
  - 自分の役割への同一化を緩める・脱中心化
- そして今、この瞬間、ここに居る

- マインドフルネスの勢い
- マインドフルネスとは
- マインドフルネスがなぜストレス低減に効くのか
- 効果① 認知
  - 効果② 脳
- マインドフルネスは「対人関係」を深化させる
- **マインドフルネスはどのように実践するのか**

# マインドフルネスの方法

## 内受容性感覚

- マインドフルネス・  
ヨーガ
- ボディ・スキャン
- 観る瞑想
- 匂いによる瞑想
- 食べる瞑想
- 歩く瞑想

## 認知・思考

- 呼吸（静坐）瞑想
- マインドフル・  
ジャーナリング
- マインドフル・コ  
ミュニケーション

雑念・注意散漫



デフォルト・モード・ネットワーク」の一部である後帯状皮質、楔前部などの領域が活動

雑念への気づき



前部島皮質や前帯状皮質を結ぶ「顕著性ネットワーク」で起こる。

集中維持



背外側前頭前皮質が引き続き活性化

注意の向け直し



注意を引き戻すのに、背外側前頭前皮質や下頭頂葉などのかかわり

# 日常のマインドフルネス

- お湯を注ぐとき、腕に感じるポットの重みに気づく
- 部屋を出るときは、必ずドアノブの感触に意識を向ける
- 階段の登り降りの際、足の筋肉の微細な動きに気づく
- シャワーを浴びるとき、水が身体に当たる感触を味わう
- 車の運転席に座ったら、1回深く呼吸する
- 信号待ちのとき、両足に感じる体の重みに気づく
- コンピューターが起動する間、深く呼吸する
- 左手で歯磨きを試してみる
- 食器を洗うとき、水、スポンジ、泡の感覚に気づく
- 食事を作るとき、匂い、手の感覚、重み、切れる感触などを味わう



『福祉職・介護職のための  
マインドフルネス』  
中央法規出版

Mindfulness Satoshi Ikeno  
マインドフルネス瞑想ガイド

<https://sites.google.com/site/mindfulnesssatoshiikenohp/>

