

学生の心身の健康度を高めるための、 簡易マインドフルネス瞑想の導入とその効果についての研究



保健管理センター

白水 倫生

教授

SHIROZU Michio

博士(医学)(京都大学)

■研究キーワード

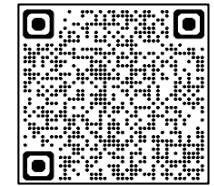
ライフサイエンス / 内科学一般

■主な所属学会

日本内科学会 / 全国大学メンタルヘルス学会 / 日本心療内科学会 / 日本うつ病学会 / 日本心身医学学会

■研究者総覧

<https://koto10.nara-wu.ac.jp/profile/ja.1b91c0c8866a40ad520e17560c007669.html>



研究者総覧

研究概要

1970年代、米国のカバットジンが、慢性疼痛患者を対象としたグループ療法としてマインドフルネス低減法を開発して以来、マインドフルネスは行動医学や心身医学の分野で活用されるようになった。マインドフルネスとは、過去や未来にとらわれず、「今この瞬間」の思考、感情、身体感覚をありのままに受け入れる心の状態をいう。これを実践する方法として瞑想があり、ストレスや不安からの回復力を高め、気分を安定化し、生産性を高める効果があると言われており、医療や教育現場のみならず企業などでも活用されている。私たちは、2021年からの3年間、学生の心身の健康度を高めるために、週1回の講義の冒頭に、この瞑想の簡易な方法として、約5分間程度のマインドフルネス呼吸法を導入し、その前後でエリック・バーン(Eric Berne)の交流分析における自我状態をもとに、その弟子のジョン・M・デュセイ(John M. Dusay)が考案したエゴグラムを実施したところ、論理的な心性を示す大人らしさの自我状態である「A」の上昇が見られた。

(参考) デュセイが分類したエゴグラムの5つの自我状態

親の自我状態

CP (Critical Parent) : 厳しい父親の心、支配的な親の心

理想の追求、道徳的・倫理的、支配的、責任追及、厳しい

NP (Nurturing Parent) : 優しい母親の心、支援的な親の心

温かさ、養護的・倫理的、慈愛的、甘やかし、過保護

大人の自我状態

AC (Adult) : 冷静で、適応的な大人の心

情報の収集・分析、客観的理解・現実的判断

子供の自我状態

FC (Free Child) : 活発な子供の心

自由奔放、好奇心旺盛、天真爛漫、自己中心的

AC (Adapted Child) : 従順な子供の心

素直、協調的・適応性、自主性なく依存的

アピールポイント

2020年初頭から2023年に渡るコロナ禍において、人々は自他ともに命の危険性が身近になった不安と無力感、対人関係の減少に伴う孤立と自己評価の低下を体験せざるをえなくなり、青少年は、より大きな影響を受けたと予想されました。また実際に、この状況下で、人々の論理的思考力が低下した結果、陰謀論が拡散され、より社会不安も増大したものと考えられます。

私たち大学の保健管理センターでは、学生の心身の健康度を高めるために、ストレスや不安からの回復力を高め、気分を安定化し、生産性を高める効果があると言われていたマインドフルネス瞑想の導入を試みることにして、まず簡易な方法である週1回短時間の呼吸瞑想を学生講義の冒頭で実践しましたところ、エゴグラムにおける論理的な心性を示す「A」の上昇が認められました。(第61回全国大学保健管理研究集会で発表)

エゴグラムにおける「A」が上昇することで、多くの情報を整理し、より現状を把握した適正な判断ができるようになることで、不安感情が減少し、冷静さを保ち、結果的に精神的健康度を保てるようになることが予想されました。

研究成果の応用ならびに今後の展望として、学生個人の精神的健康度を維持することで、将来においても本人のウェルビーイングを向上させて、かつうつ病や不安症等のストレス性疾患の発症を予防し、また社会的生産性の向上も図られることが示されることが望まれます。