

セッション3 (マインドフルネス)

コロナ後遺症に対する 認知行動療法 (ADAPT)



こんにちは。この動画では、コロナ後遺症に対する認知行動療法プログラムのセッション3として、「マインドフルネス」についてご紹介します。マインドフルネスは、専門家によって「シンプルな概念だが定義が難しいもの」と表現されることがあります。とはいえ、基本的な方向性は分かりやすく、私たちの日常生活に大きな変化をもたらす可能性を持っています。

マインドフルネスの専門家たちは、マインドフルネスを2つの要素で定義しています。1つ目は「今この瞬間の経験に注意を向け続けること」、2つ目は「開かれた、受容的で、好奇心を持った姿勢でその経験に向き合うこと」です。

開かれた姿勢とは、今起きていることを、それが何であれ体験しようとする意欲のことです。受容的な姿勢とは、その経験をコントロールしようとせず、評価や判断をしないでありのままに受け入れることです。そして好奇心とは、まるで初めて体験するかのように、先入観を持たずに「何が起こるか観察してみよう」という態度で経験に近づくことです。

現在の瞬間に焦点を当てるといのは、内面的な体験（思考、気分、身体感覚）と外的な体験（音、匂い、視覚的な情報）の両方を含みます。

前回のセッション2の心理教育では、認知行動療法モデルについて学びました。ある状況が起こったとき、どのような捉え方をもとに思考が浮かび、それがどんな気分や行動、身体反応につながるかという流れでした。その際、思考や考え方はしばしば自動的に否定的な方向に傾きやすいものです。これを自動思考と呼ぶのでした。

マインドフルネスは、このモデルの中で特に重要な役割を果たします。自動思考が浮かんだ瞬間や、特定の気分が生じた瞬間に「気づく力」を育てることで、反射的に反応するのではなく、より意識的な選択ができるようになります。たとえば、「少しのだるさや痛みも感じないようにするため、もう動かない方がいい」という思考に気づかないうちに支配されてしまうのではなく、「ああ、今そんな考えが浮かんでいるな」と観察できるようになるのです。

マインドフルネスには、様々な実践方法がありますが、主なものは以下の2つです。まず「フォーマルなマインドフルネス瞑想」は、決まった時間を設け、多くの場合静かな場所で、特定の体験に焦点を当てて行います。呼吸や身体感覚に意識を向け、注意がそれたときには、その体験に意識を戻します。

次に「インフォーマルなマインドフルネス実践」は、日常の体験にマインドフルネスの原則を適用するものです。歩いているときに足の感覚を意識したり、食事をするとき味や食感に注意を向けたりすることです。

この2つを組み合わせ実践することが効果的とされますが、ここでは瞑想についての参考動画や音声を準備していますので、まずはそれに取り組んでみてください。「これならできるな」、「このエクササイズが自分に合っているな」といった、無理なく取り組める、自分らしいやり方を見つけることから始めましょう。

その他にも、メタ認知療法の一部として思考に巻き込まれずに距離を取る練習や、思考を「空に浮かぶ雲」のように、自分から少し離れたところにあるものとして

客観的に観察するといった比喻を使った方法などもあります。

マインドフルネスは、うつや不安、慢性疼痛、疲労症状などに対する研究が数多く行われており、コロナ後遺症に対してもその効果が注目されています。

コロナ後遺症では、体調の変化に敏感になりすぎて、身体の不調に注意が向きすぎてしまうことがあります。たとえば、「今日は調子が悪そうだ」、「またあの症状が出てきた」といった思考が頭の中を占めてしまい、結果として活動を避けたり、症状のことばかり考えてしまったりする状態です。

このような場合、心理教育で学んだ考え方を振り返る方法も有効ですが、マインドフルネスでは、今起こっていることを評価や判断をしないで受け入れるという別のアプローチを取ります。これは諦めることではなく、違った向き合い方を学ぶことです。

たとえば今、静かな場所で座って目を閉じ、瞑想をしていると想像してみてください。そのとき、「ああ、しんどいなあ」と感じる代わりに、「今、胸のあたりに重たい感覚があるな」、「背中に圧迫感があって、息を吸うときにその感覚が少し変わる」などと捉えることから始めます。

大切なのは、その感覚が「なぜ起きているのか」、「何を意味するのか」を分析するのではなく、感覚そのものの性質：重さ、温度、範囲、動きなどを感じとることです。聴覚だけに注目したり、触覚や身体の特定の部位に注意を向けたりと、いくつものやり方があります。自分に合った形でマインドフルネスを取り入れてみるのが大切です。

マインドフルネス瞑想を初めて行うとき、「うまく集中できない」と感じることはよくあります。初めてやることですので、ゆっくりと慣れていけばよいのです。実際に瞑想をしてみると、たとえば聴覚に注意を向けて音に集中しようとしても、いつの間にか別のことを考えてしまったり、様々な雑念が浮かんできたりするこ

とがあります。我々の脳はそのようにできているので、考えがそれているなど気づいたときには、また戻ればよいのです。それしてしまうのは、そんなものです。皆そうです。

大切なのは、頭が別のことを考えてしまったなと気づいたときに、自分に対して批判的になることなく、今集中すべきことに意識を戻すことです。この「気づいて戻す」ことを行うこと自体が、実はマインドフルネスの本質であり、大切な実践なのです。気づいたときに戻る。これが大事なのです。

マインドフルネスを通じて症状の身体感覚に気づくようになると、「しんどさ」の正体が少しずつ見えてくることがあるかもしれません。たとえば、「胸や背中に重たさは感じるけれど、体全体がしんどいわけではない」ということに気づくかもしれません。加えて身体感覚だけではなく、それに付随して思考や気分にも気づきが得られるかもしれません。

例えば、しんどさの身体的要因を分けて捉えることで理解がしやすくなるのと同じような感じで、しんどさを生んでいる・あるいは助長する考え方や気持ちが見えてくるかもしれません。例えば、ある症状をもって、「何もできない自分は無価値だ」と考えている思考パターンに気づくかもしれません。あるいは、「やっぱりだめなんだ」と決めつけてしまっていることに気づくかもしれません。

これは症状と思考と気分が相互に影響し合う中で、時には症状にとらわれて思考パターンが固まってしまうこともありますが、そのプロセスのどこかで気づくことができれば、新たな理解が生まれるかもしれません。身体感覚に気づくことも、考え方のパターンに気づくことも、気分の変化に気づくことも、すべてがマインドフルネスの実践です。

こうした気づきは自己批判を和らげ、自分を理解し受け入れることにつながります。このような自分への思いやりを、私たちはセルフコンパッションと呼んでいます。ありのままの自分を受け入れることができるようになってくるかもしれま

せん。

今回学んだマインドフルネス、気づく力や受容的な姿勢は、これまでのセッション2（心理教育）と今後のセッション6（問題解決技法）、セッション7（認知再構成）でも重要な役割を果たします。

この動画でこれまで述べてきたような気づきの中で、気づいた考え方や気分、あるいは望ましくない対処パターンを見直す際に、問題となっている状況を整理し、分析して、対策を探し行動に移す力が必要になりますが、それはセッション6で学びます。加えて、考え方や気持ちの面に気づいたとしても、それをどのようにしてより良い方向・適応的な考えにもっていけるのかはセッション7で扱います。

マインドフルネスで培った「今この瞬間に気づく力」と「評価せずに観察する姿勢」は、これらの技法をより効果的に活用するための土台となります。思考や気分に巻き込まれすぎることなく、一歩下がって俯瞰して見る視点を持つことで、より柔軟で適応的な対応が可能になります。

実践は朝の時間帯が効果的で、毎日続けることが理想的ですが、最初は3～5分程度の短い時間から始めてみてください。無理をせず、自分のペースで取り組むことが大切です。

このプログラムでは、マインドフルネスの参考動画や音声を用意しています。無理なく取り組める、自分らしいやり方を見つけることから始めましょう。

マインドフルネスの参考動画や音声は、慶應義塾大学の佐渡充洋教授にご協力いただき、慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センターHPより掲載させていただきます。ご利用は個人の方に限らせていただきます。病院や企業様などでの二次的なご活用はお控えいただけますようお願いいたします。

マインドフルネスは、「今あるものを、あるがままに見る」という姿勢を育てることで、新たな気づきや変化のきっかけをもたらします。焦らず、極端にならず、

自分に対して批判的になることなく、今この瞬間にいること（present moment awareness）を大切にしてください。

それでは、参考動画や実践用の音声も準備していますので、自分のペースでできる際に、実際のマインドフルネス体験を試してみてください。今の生活に取り入れることができそうであれば、やってみて、ぜひまた次回お会いする際に教えてください。