

# 学校における瞑想実践とその評価

名 嘉 一 幾\*・郷 堀 ヨゼフ\*\*・大 下 大 圓\*\*\*・得 丸 定 子\*\*\*\*

(平成23年9月30日受付；平成23年11月1日受理)

## 要 旨

本研究は、呼吸法を中心とした簡単な瞑想を、小学生を対象に実践し、その効果を評価することを試みた。対象者は飛騨高山市内の公立K小学校3年生22名、実施期間は1ヶ月であった。瞑想は朝の読書の時間等に5～10分程度、週2～3回行った。評価方法は生活、学習、友人関係に関するアンケート調査(属性を含め24項目、属性以外は5段階尺度)を行った。結果は、他者重視傾向が弱まり(独立心が向上)、協同傾向が低くなり、本当の気持を話す傾向が高まり、持続・集中力が高くなる傾向を示した。今後の改善点として瞑想実施期間をより長期にすること、瞑想を学校教育活動にまで洗練させたマインドフルネス授業の導入、またその評価として、ストレスに関する主観的指標として心理尺度調査、ストレス低減の客観的指標として唾液中アマラーゼ活性や唾液中免疫グロブリンAなどの生化学指標の測定が望まれる。

## KEY WORDS

学校教育 school education, ストレス低減 stress reduction, 瞑想 meditation, マインドフルネス mindfulness

## 1. 研究目的

現代、多くの人々は様々な生活場面で過剰なストレスに曝されながら生活している。学校現場においても同様であり、教師と子どもの双方共に、過剰なストレスを負っている時代である<sup>(1)～(5)</sup>。

大人である教員は、これまでの自分の人生経験や周囲からのアドバイスなどを参考にしたり、自分なりにストレス対処に工夫し多忙な教員としての職務をこなしている。それでも雑務や人間関係など、過剰なストレスに対処しきれず、うつ症状が増加したり、労働意欲が減少したりするなど、疲労している教員の実態が報道されている<sup>1)</sup>。

一方、児童は、大人のように自分の生活体験からストレス対処法を見出すことはまだ難しく、また、自分のストレス反応をうまく大人にも伝えられず、我慢しているという実態が報告されている<sup>(6)</sup>。しかしながら、このような現状に対して、養護教諭を除く多くの教員は、子どもにどのようにストレス対処法を教えてよいのか自信がなく、実態としては、クラス担任によるストレス対処教育はほとんど行われていない。

ストレスに関して教育現場の実態から教育理念に視点を移す。現行新学習指導要領は引き続き「生きる力」を基本理念として、基礎的・基本的な知識・技能の習得、思考力・判断力・表現力等の育成、確かな学力を確立することなどを掲げている。その学力形成について重要なことは、「子どもの意欲をどう高めるか」という「意欲」の問題ではなく、「子どもたちの習慣づけをどう図るか」という「行動レベル」の問題であると、志水<sup>(7)</sup>や江藤<sup>(8)</sup>は述べている。その行動をするために必要なスキルはライフスキルである。WHOは誰でも習得可能であり、どの場面にも共通して有用であるライフスキルとして次に示す10項目を掲げている<sup>(9)</sup>。つまり「意思決定」「問題解決」「創造的思考」「批判的思考」「効果的コミュニケーション」「対人関係スキル」「自己意識」「共感性」「情動への対処」「ストレスへの対処」である。WHOが提示しているライフスキルのうち、「ストレス対処」以外は文献として紹介する枚挙に暇がないほど多くの研究がなされ、また学校でもすでに実践されているスキルである。上記の文献を簡潔に流れとしてまとめると、「生きる力」を育成する具体的な教育の一つが「ストレス対処」教育ということになる。しかしながら、そのストレス対処法の具体的な提示や学校現場での実践、さらにその評価については、今後の課題である。

では、その課題としてのストレス対処法についてであるが、学校教育というくくりをつけなければ、「ストレス解消法」としては巷に多くの情報があふれている。一般的には、散歩をしたり、お酒を飲んだり、おしゃべりをしたりするなどの気分転換やリラックス、スポーツをするなどの有酸素運動、ヨーガや瞑想をするなどが挙げられる。

その中でも、瞑想はストレス低減法として一時的な気分転換にとどまらず、気分を整え、学習・行動意欲を高め、疼痛緩和や血圧低下などの代替医療として用いられ、生き方さえも変える行動療法・認知療法としての研究報告がなされており<sup>(10)～(13)</sup>、有用なライフスキルとして近年その効用が証明されつつある。しかしながら、日本では、第

\*兵庫教育大学大学院連合学校教育学研究所

\*\*上越教育大学専修研究員

\*\*\*飛騨千光寺

\*\*\*\*自然・生活教育学系

2次世界大戦に利用された国家神道や、近年起きたオウム真理教事件などによる国や組織の過ちの後遺症として、現代の多くの人々は宗教アレルギーともいえるべきものを抱えている。特に公立学校では宗教への拒否感・慎重感は顕著で、宗教知識教育も十分に行われていない現状である<sup>(14)</sup>。その延長線として、「瞑想」は宗教と同一ととらえられ、公教育では瞑想も敬遠、タブー視されている傾向である。それゆえ、公立学校では「瞑想」は生きる力育成教育、ストレス低減教育として効果的であるという研究結果が提示されつつある現代でも、学校教育への導入は困難であり、瞑想に代わる言葉を検討せざるを得ない。その有力候補としてマインドフルネス・ストレス低減法（2節で述べる）があげられる。

以上のような背景と経緯を考慮して、本研究では簡略化したマインドフルネス瞑想として、呼吸法やボディスキャン（3節で述べる）のみを用いたが、今後、系統性のある学校教育向けマインドフルネス授業カリキュラムの実践ができることを期待している。学校教育向けマインドフルネス授業とは、瞑想を授業の導入部分に2～3分採用しつつ、授業展開部分には「ストレス低減」、「配慮・思いやり感育成」などがカリキュラムとして整備されている授業プログラムのことである。マインドフルネス授業に類似したカリキュラムはいくつかあり、書籍<sup>(15)~(17)</sup>として出版されているものや、e-ラーニングで学べるものもある<sup>2)</sup>。

このように我が国の学校現場における瞑想実践は難しい問題を抱えているため、教育現場の実情を踏まえて、小学校で「生きる力」の資質向上をめざした簡略化したマインドフルネス瞑想の導入を試み、その評価測定することを目的とした。

## 2. ストレス低減法について

### 2.1 マインドフルネス・ストレス低減法

調査内容と結果を報告する前に、ストレス低減法としての瞑想についてふれる。ストレス低減法は筋肉をほぐすリラクゼーションや民間療法も含めると数多くあるが、本研究では、そのなかでも、「マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR)」(以下、「MBSR」という略称を用いる。または、正式なプログラムではないマインドフルネス瞑想は、「マインドフルネス」と略して用いる)に焦点を当てた。その理由として、MBSRは宗教から切り離され、プログラムとして洗練整備され、文化を超えて世界的に知られた方法であり、さらに、その効果について学術的に証明されているからである。MBSRについて以下に、簡略に紹介する。

MBSRとは、米国の心理学者ジョン・カバット・ジンが、臨済禅から体得したものを基盤としながら、宗教性のない具体的な方法として、1979年に開発したストレス低減プログラム法である。身体部位に注意を向けるボディスキャン、静座瞑想法、ヨーガ瞑想法などを組み合わせた8週間プログラムである。彼は、1979年に米国マサチューセッツ医科大学に「The Stress Reduction Clinic: ストレス低減クリニック」を創設し、現在では、MBSRは医学的疾患（痛み、疥癬、喘息、慢性疲労）や心理的（不安、鬱、肥満）・教育的（非行、犯罪、子供の教育）問題に適用され効果をあげている<sup>(18)~(23)</sup>。

MBSRの普及度合としては、1979年にカバットジンがストレス低減クリニックを設立して以来、これまで19,000人がMBSR 8週間トレーニングを修了し、教育・治療効果を示している。さらに、1995年に彼はThe Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Societyを創立させ、各種の養成講座・研修会や研究大会などを開催し、組織として拡充させて、そのセンターは現在では世界を率いるマインドフルネスのリーダー組織となっている。また、修了者の幾人かは各国・各地方での指導者としてMBSRの指導・実践に携わっており、欧米を中心として世界で数百を超える医学部・医療機関でMBSR講座が開設され、マインドフルネスに関連するセンターは何百と設立されている<sup>3)</sup>。このような広がりについて、春木豊は以下のように述べている<sup>(24)</sup>。

「このようなものが心理療法の分野で流布されるようになってきたのには、それなりの背景があることにも注意を向ける必要がある。それは大げさに言うならば、西洋社会におけるキリスト教の衰退が根底にあるように思われる。そしてそれに代わるものとして、東洋思想への関心が高まってきていることである。この余波は心理学界にも及んでいることは明らかである。たとえば長年仏教研究に関する著書を出してきたウォルシュやウォラスとまだ若手心理学者であるシャピロによって、それぞれ連名で2006年のAmerican Psychologistに2編の仏教や瞑想に関する論文が発表され、それらの論文に対する菅村玄二らの日本からのコメントがすぐに受理されたことである。これはアメリカの心理学界が東洋思想に対して柔軟な姿勢を持ち始めていることの証左ではなかろうか」

MBSRの源は日本仏教であるが、皮肉にも日本では、宗教分野での「瞑想」は当然ながら伝統的に行われている

が、宗教から独立した「マインドフルネス」という言葉は一般市民には、全くと言ってよいほど知られておらず、医療・心理療法分野にもまだ認知されていない。例外的に、大田健太郎氏が「特定非営利活動法人マインドフルネス総合研究所」を設立し、誠実な運営と講演活動を行っている。しかしながら、氏の活動はうつやそれに付随する自殺念慮等に対応する心理療法であり、筆者らが目指している教育分野、特に子供や学校教育でのマインドフルネスの導入に関する取り組みは、我が国では未踏な領域である。

MBSRは、米国を中心に学校教育にも取り入れられ効果をあげている。MBSRを学校に導入・指導する活動としては、特に、米国カリフォルニア州オークランド市に拠点を持つNPO法人“Mindful Schools”の活動が目玉に値する。同組織は寄付金や助成金で運営されており、学校（特に低所得者層の学校）へ無料でマインドフルネス授業を行う人材を派遣したり、有料ではあるが、教員や市民、医療関係者への講習会を定期的で開催したりしており、これらの活動はニューヨークタイムズにも取り上げられている<sup>4)</sup>。

以下に参考まで、筆者がNPO法人“Mindful Schools”のワークショップに参加して入手した幼稚園から高等学校までのマインドフルネス授業カリキュラムの目次のみを紹介する。これは、1コマ15分、全16コマ（4週間）のカリキュラムの題目である。

### 【マインドフルネスカリキュラム 幼稚園～小学校用】

#### 目次

- 1時間目：紹介－マインドフルボディと傾聴
- 2時間目：呼吸への気づき－あなたの基盤を見つける
- 3時間目：気持ち－優しい気持ちを伝える
- 4時間目：からだへの気づき
- 5時間目：呼吸への気づき－あなたの基盤にとどまる
- 6時間目：気持ち－寛大さ
- 7時間目：考え
- 8時間目：見ることへの集中
- 9時間目：気持ち－遊び場での優しさと思いやり
- 10時間目：感情－ゆとりを創る，自分に示す，自分に語る
- 11時間目：ゆっくりした動き
- 12時間目：感謝－良いことを探す
- 13時間目：歩くこと
- 14時間目：食べることの集中（マインドフルイーティング）
- 15時間目：試験についての集中
- 16時間目：最後のまとめと2＋2

#### 予備：

毎日の活動の集中。傾聴：音への試み。呼吸：呼吸を続ける。優しさと思いやり：秘密の仲間，速い動き。思い：嵐（3年～5年生）。思い：子犬の気持ち（幼稚園）。思い：蝶の気持ち。感情：体験へのアンカーワード（気持ちの落ち着く言葉）を使う。感情：シナリオ，感情：風船，周囲に刺激を与える，関連性，退屈さに集中すること。

### 【マインドフルネスカリキュラム 中学校～高等学校】

#### 紹介

- 1時間目：感情／鞆をたたく，音への集中
- 2時間目：応答VS反応，呼吸1－アンカー（重心）
- 3時間目：森の木々，思いやり
- 4時間目：思い
- 5時間目：おとぎ話，人食い鬼，呼吸2－数え
- 6時間目：気持ちの良いこと／不快なこと
- 7時間目：マインドフルイーティング（食べることへの集中）
- 8時間目：過去／現在／未来



図1 公立小学校でのマインドフルネス授業風景

（オークランド市，CA，筆者撮影）

9時間目：呼吸3－それ以上

さらに、世界中、誰でもどこでも、学び取り組めるようにインターネットを介したオンラインコース「eMindful」が開設されている。このコースには、MBSRや、マインドフルネス認知療法などが組み込まれ、医療関係者、臨床心理士、教員、親、一般向け等様々な分野が開設されている<sup>5)</sup>。

MBSR発祥のおひざ元であるわが国では、MBSRの名称はまだ十分に知れ渡っていないが、医療分野では少しずつ紹介されつつある。しかしながら、学校教育へのマインドフルネスの導入は現時点では皆無である。

## 2.2 マインドフルネスに関する学術論文数

マインドフルネスは、ストレスの多い現代社会に適応した医療・心理療法として、近年、世界中の多くの研究者から論証が試みられている。表1に世界主要な電子ジャーナルに掲載されたマインドフルネスに関する論文数の検索結果を示した<sup>6)</sup>。「マインドフルネス」のみの単一キーワードで検索すると、ケンブリッジ・ジャーナルでは創刊からの累計で10万件を超えている(表1)。また、「マインドフルネス」と「ストレス」の関係について述べている論文数でも、同ジャーナルで創刊からの累計で3万5000件を超えている。このように、マインドフルネスをキーワードとした学術研究に注目が集まり、研究領域も人文系から自然科学系と学際的領域へと広がってきている。

表1 論文数検索結果(2011.1.13現在, 単位: 件)

電子ジャーナル(西暦)	全文検索 (and検索)	
	Mindfulness	Mindfulness+Stress
Ebsco HOST (~2010)	3,691	759
Science Direct (1823~2011, Feb.)	3,354	2,205
Springer Link (1823~2010)	1,942	1,211
Oxford Univ. Press (1849~2011, Feb.)	217	100
Cambridge Journal (1800~2010)	104,896	35,314
CiNii 日本語 (~2010)	53	7

## 3. 瞑想実践とその評価の概要

本研究グループは、平成21年度に大学生を対象として、簡略化したマインドフルネス瞑想を実践し、その効果について生化学面(ストレスマーカーとしての唾液アミラーゼ活性と唾液中免疫グロブリンAを測定)、と心理面(スピリチュアル感、思いやり感等の心理尺度調査)の2側面から評価した。その結果として、心身両側面において瞑想を行わないコントロール群と比較して、瞑想群は有意で良好な結果を得た(未発表, 他雑誌に投稿中)。

この大学生を対象としたパイロット研究でマインドフルネス瞑想は心身両面に有意義であることが確かめられたため、平成22年度は、小学校側の協力を得て、小学生が瞑想することにより、「生活習慣」「独立協調」「学習目標志向」「友人関係」「学習意欲(学習促進傾向, 抑制傾向)」の各事項にどのような効果をもたらし得るのかについて評価・検討を試みた。

### 3.1 目的

瞑想をおこなうことにより、ストレスを低減させ、生活態度・学習意欲・独立協調・人間関係の向上を涵養することを目的とした。

### 3.2 対象者

大下大圓氏(飛騨高山市の千光寺住職, 当時, 京都大学研究員)の紹介により、岐阜県高山市立K小学校3学年22名(男子12名, 女子10名)を対象として実践, 調査を行った。

### 3.3 期日

瞑想は、平成21年11月25日~12月14日の間, 週2~3回5分程度, 朝の読書の時間を利用して行った。アンケートは瞑想実施前と1か月後の瞑想終了後に行った。

### 3.4 瞑想方法

実践に先立って、本研究チームはK小学校に出向き、校長並びに瞑想実施クラス担当教員1名、本実践に興味を持つ教員4名、合計6人を対象に瞑想指導を行った。その指導を基にクラス担当教員が、その後の1か月間、担当クラス児童と共に瞑想を実践した。

瞑想は、毎回クラス担任が誘導を行った。まず目を閉じ、足を床につけるようにして姿勢を正し、肩の力を抜き、誘導に従って、呼吸法を5回ほど行った後、ボディスキャンを行い、その後静かに自分の心を観察する方法であった。呼吸法とは、最初に口から息をゆっくり細く長く吐き切り、その後鼻から空気を下腹部まで吸い込み、1秒ほど息を止め、次に、再び口からできるだけゆっくり細く長く息を吐き出す方法である。ボディスキャンとは、誘導者の言葉がけに従って、頭頂から足のつま先まで、順次、体の各部分に注意を向けて、筋肉を弛緩させていく方法である。自分の心を観察するとは、何も考えないようにし、自分の心が何かを思ったらそのことに気付き受けとめて、否定せずにその考えや思いを優しく手放す。考えや思い（雑念）がわいてくるようであれば、上記の呼吸の吐く息、吸う息に注意を戻す方法である。

### 3.5 瞑想評価法

瞑想実施前と瞑想実施1か月後にアンケートを行った（別紙1）。内容は属性と生活習慣を含む6項目、独立協調性尺度4項目、学習志向性4項目、友人関係2項目、学習意欲7項目、自由記述1項目の合計24項目であった。属性を除くアンケート項目は、友人関係尺度（岡田，1995年）<sup>(25)</sup>、学習目標志向測定（谷島ら，1994年）<sup>(26)</sup>、学芸大式学習意欲検査（下山ら，1983年）<sup>(27)</sup>から抽出した。アンケートに使用した漢字の表記は、学年別漢字配当表を参考に3学年までに配当されているものを使用した。

なお、これらのアンケート項目は、対象校の教員の要望を重視して質問項目を設定した。ゆえに、今回は小学生を対象とするアンケートであり、質問項目数を多く設定することができないため、ストレス尺度、ストレスコーピング尺度は用いなかった。

### 3.6 結果と考察

属性と瞑想実施前と実施後で有意差のあった結果のみを以下に示す。

- (1) 性別割合を以下に示す。属性と生活習慣については瞑想前後で有意な差は見られなかった（表2）

表2 対象者の属性

性別（事前） 問1：あなたは、どちらのえの人ですか？

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	女性	10	45.5	52.6	52.6
	男性	9	40.9	47.4	100.0
	合計	19	86.4	100.0	
欠損値	システム欠損値	3	13.6		
合計		22	100.0		

性別（事後） 問1：あなたは、どちらのえの人ですか？

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	女性	10	45.5	47.6	47.6
	男性	11	50.0	52.4	100.0
	合計	21	95.5	100.0	
欠損値	システム欠損値	1	4.5		
合計		22	100.0		

\*対象児童数について：欠席者がいたため瞑想前後の集計総数は異なるが、瞑想実践は通常全員で行ったので、統計処理は、それぞれ出席者の数値で処理を行った。

- (2) 「他者重視傾向」結果について

独立協調性尺度の下位4項目の中の「他者重視傾向」（問9：「みんなと意見がわかるのは、いやです」）についてt検定を行った結果、やや低いP値ではあるが（ $p < .15$ ）、探索発見型研究として有意な傾向がみられた

(表3)。対象小学校の児童は、みんなの意見に従う傾向にあり、自主性が乏しいことを校長が課題としてとらえていた。そのような傾向性のある児童が、瞑想することによって、他人と意見がわかかれても、嫌ではないという傾向が強まったといえる。このことは、本調査対象児童において、付和雷同的な傾向が減少傾向を示し、独立心が高まる傾向になったと解釈できる。

表 3

問9：「みんなと意見がわかるのは、いやです」

t 検定：

	平均値	N	標準偏差	平均値の標準誤差
事前	3.06	18	1.26	.30
事後	3.67	18	1.19	.28

t 値      自由度      有意確率 (両側)  
-1.644    17            .119      p<.15

サイン検定：

検定事項	N
意見が分かれるのは、嫌になるようになった傾向	4人
意見が分かれても、嫌にならないようになった傾向	8人
変わらない人	6人

有意差なし (8 vs 4)

### (3) 「協同志向」結果について

学習志向尺度の下位4項目の中の「協同思考」(問13：みんなと助けあいながら、勉強したいです)についてt検定を行った(表4)。結果では、有意差は見られなかったが、サイン検定結果では、瞑想1か月後の結果、「助けあいながら勉強しなくなかった」傾向が強まった児童はその逆の傾向をみせた児童より有意に多かった。このことは、おもいやり感育成に反するよう思われるが、このことについては、次の質問項目の考察と合わせて述べる。

表 4

問13：「みんなと助けあいながら、勉強したいです」

t 検定：

	平均値	N	標準偏差	平均値の標準誤差
事前	1.94	18	.73	.17
事後	2.39	18	.85	.20

t 値      自由度      有意確率 (両側)  
-1.458    17            .163      n.s.

サイン検定：

検定事項	N
助けあいながら勉強しなくなった傾向	4人
助けあいながら勉強しなくなかった傾向	10人
変わらない人	4人

有意差あり (10 vs 4) p=.09 (p<.1)

### (4) 「ふれあい」結果について

友人関係尺度の下位2項目の中の「ふれあい」(問16：「私は、他の人に、自分の本当の気持ちを話しません」)について対応のあるt検定(p<.05)、サイン検定(片側)(p<.05)を行った(表5)。結果はともに有意差が確認され、瞑想1か月後に「本当の気持ちを話すようになった」傾向が強まったといえる。このことは、上記(3)協同志向結果と関連しており、瞑想1か月後に「助け合いながら勉強しなくなかった」傾向が見られたが、瞑想逆効果というよりも瞑想することによって、他人と意見が違っていることを受け入れ、また瞑想途中経過として道徳に反する気持でも、正直に話す傾向が表れたのかもしれない。今後瞑想を継続することにより、今

表 5

問16：「私は、他の人に、自分の本当の気持ちを話しません」

t 検定：

	平均値	N	標準偏差	平均値の標準誤差
事前	2.67	18	.69	.16
事後	3.22	18	.81	.19

t 値 自由度 有意確率 (両側)  
-2.397 17 .028 p<.05 (有意)

サイン検定：

検定事項	N
本当の気持ちを話すようになった傾向	10人
本当の気持ちを話さないようになった傾向	3人
変わらない人	5人

有意差あり (p=.046) p<.05 (片側)

後瞑想を続けることによりどのように変化するのが期待される。瞑想を続けることにより、非おもしろい方向にも変化するのではないかと考察については、これまでの調査結果では、禅やマインドフルネス瞑想を深めることにより人格的なプラス方向の結果が多く示されているので、「非おもしろい感」の増大にはつながらないと推察している。先行研究で人格的なプラス方向の結果が出ているとの報告は、大人を対象とした報告ではあるが、人格的に未発達な児童であるからこそ、瞑想により被験者の欺瞞性が薄れた結果であり、またまず自分自身の欺瞞性を除くことが人格形成の一步ではないかと推測している。

(5) 「反持続性」結果について

学習意欲の下位 6 項目の中の「反持続性」(問23：「勉強をしていると、すぐにあきてしまいます」)について t 検定を行った (表 6)。結果では有意差は見られなかったが、サイン検定では、瞑想 1 カ月持続することにより、集中力が育まれたのではないかと考えられる。これは、傾向性がみられたのであり、今後瞑想を続けることにより、有意に集中力が高まる可能性がある。マインドフルネスはその言葉のとおり「意識集中」であり、この「勉強に飽きなくなった」という傾向は本研究で示すまでもなく、すでに多くの実践者が確信して得られている結果であろう。

表 6

問23：「勉強をしていると、すぐにあきてしまいます」

t 検定：

	平均値	N	標準偏差	平均値の標準誤差
事前	3.17	18	1.04	.25
事後	3.45	18	1.25	.30

t 値 自由度 有意確率 (両側)  
-.676 17 .508 n.s.

サイン検定：

検定事項	N
勉強をしていると、すぐに飽きてしまうようになった傾向	4人
勉強をしていると、すぐに飽きなくなった傾向	9人
変わらない人	5人

有意差傾向 (9 vs 4) p=.133 (片側) 有意傾向 (p<.15) とみなしてよいであろう。

#### 4. まとめ

K小学校での僅か1か月間の瞑想実践ではあったが、これらの結果に、K小学校校長は喜びを示してくれた。特に「他人の目を気にしなくなった」という独立性や、「勉強にすぐ飽きなくなった」という集中力改善傾向という結果については、まさに当校が望んでいた教育効果だと喜び、後日、教育委員長にもこの結果を話したとの報告を受けた。今回の実践・調査は、当校の校長の人柄、まだ牧歌的な雰囲気を保っている地域性、大下大圓氏の日常的な地域への貢献、教職員の仲の良さなどが総合的に作用して、子どもへの瞑想を実践し、評価を測ることができた。教員同士がよい人間関係環境の中での実践であったため、結果も素直に表れたのかもしれない。とはいえ、統計的にでた有意な結果は、事実として認められる。

本調査で示されたように、瞑想により、子どもの持続力・集中力が高まり、独立心が高まったということは、大人社会における組織集団の質的向上にも、確実に応用できるものである。朝、ラジオ体操を行う会社組織はよく見られるが、朝の始まりに5分でも瞑想を行うことは大いに推奨される。わずか5分の実践を持続することにより、組織の中にいる人間のストレスが下がり、持続力・集中力が増し、独立心が高まるということは、リラクゼーション効果を越えた効用が得られる理想的な組織マネジメントと思われる。

冒頭でも述べたように、日本の現状の学校教育組織では、瞑想導入は実現困難と推察される。しかしながら、学校教育での武道で瞑目は抵抗なく行われているため、子どもへのマインドフルネス瞑想導入は絶対不可能ではないと考えられる。または、呼吸法、ボディスキャンというマインドフルネスの部分的な導入は、現時点でも導入可能である。実際、筆者の研究室に所属する学生は中学校教育実習で、道德の時間でマインドフルネス瞑想を取り入れた。マインドフルネスの意味を説明し、姿勢を「マインドフルボディ」に整えさせ、呼吸法とボディスキャンを行った。さらに、リンヤトリアングル、カウベル、フィンガーシンバル、レインボウスティックを用いて「マインドフル・リスニング（聞くことへの集中）」を行った。生徒は非常にまじめに、かつ興味を持って取り組み、授業感想では、「疲れがとれた」「すっきりした」「心が軽くなった」「心が優しくなった」という感想が寄せられた。この詳しい報告は現在、執筆中である。

今回の実践と評価は、児童が対象であったため、平成21年度に行った大学生へのパイロット研究で用いた唾液中免疫グロブリンA、やアミラーゼ活性のような生化学的客観指標は採用できず、また、コントロール群も設定できなかった。しかし、MBSRの源である東洋瞑想は、2500年前から実践され続け、歴史の風雪に曝されても厳然として残っているということ自体が客観的証拠であろう。とはいえ、現代は科学的エビデンスを示さなければ信頼を得にくい社会である。それゆえ、大人も子供も過度のストレスに曝されている現代であるからこそ、歴史に育まれ洗練されたライフスキルを宗教から切り離された実践として、児童生徒を対象として取り組み、科学的エビデンスを示していきたい。そのためにも、今回採用できなかった評価方法で、2分間で測定可能な唾液中アミラーゼ活性の測定や、コントロール群の設定のある研究を可能な限り挑戦したいと考えている。

#### 謝辞

本研究の実施に際しまして、高山市立清見小学校校長（当時）足立純生先生の寛容なご理解とご賛同、同小学校教諭（当時）野村晋佑先生のご指導とご協力、野村先生のご担当の3年生の児童の皆様のご協力に心から感謝申し上げます。また、同校の全教職員の皆様には大変お世話になりました。先生方の暖かいご賛同とご指導、ご協力がなければ成り立たない研究です。心からお礼を申し上げます。

#### 註

- 1) 2011年9月26日付、朝日新聞
- 2) <http://www.emindful.com/#>
- 3) 2010年12月、米国マサチューセッツのマインドフルネスセンターを訪問した際に収集した最新の資料とマインドフルネスセンターのHP (<http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=42434>) から収集した。
- 4) 2007年06月28日付、New York Times
- 5) <http://www.emindful.com/#>
- 6) Ebsco HOSTは教育・心理学分野。Science Directはエルゼビア社の科学・技術・医学・社会科学分野の2,500タイトル以上の電子ジャーナルと6,000タイトル以上の電子ブックを有し世界最大。Springer Linkは科学・技術・医学分野。Oxford Univ. Pressは人文・法・医・科・社会分野。Cambridge Journalは自然科学・人文科学・社会科学分野。CiNiiは全分野で日本国内の学協会が発行する学術雑誌に掲載された論文である。



## 引用文献

- (1) 大門明美・尾崎康子 (2007) 「小学校1年生における学校ストレスに関する研究」岡山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究, No.2, p45-55.
- (2) 廣岡秀一・森田千恵子 (2002) 「中学生のストレスとソーシャルサポートに関する研究ー ソーシャルサポートの緩衝効果を中心にー」三重大学教育学部研究紀要 (教育科学), 52, p1-15.
- (3) 安 孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1993) 「中学生におけるソーシャル・サポートの学校ストレス軽減効果」教育心理学研究, 41, p302-12.
- (4) 高木 亮・田中宏二 (2003) 「教師の職業ストレスに関する研究：教師の職業ストレスとバーンアウトの関係を中心に」学校心理学研究, 51, p165-174.
- (5) 竹田真理子・坂田真穂他3名 (2011) 「教師の職業ストレスに関する研究：教師の職業ストレスとバーンアウトの関係を中心に」和歌山大学教育学部紀要. 教育科学 61, p119-126.
- (6) 子供のストレスに対する調査結果, 平成21年2月, 奈良県教育委員会.
- (7) 志水宏吉 (2005) 『学力を育てる』岩波新書, 東京.
- (8) 江藤真生子 (2011) 「中学生を対象としたライフスキル教育プログラムの検討」琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要 No.18, p163-173.
- (9) WHO編, 川端徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘ほか訳 (1997) 『WHOのライフスキル教育プログラム』大修館書店, 東京.
- (10) 安藤治著 (1993) 『瞑想の精神医学ートランスパーソナル精神医学序説ー』春秋社, 東京, p32-59.
- (11) 井上ウイマラ, 有田秀穂 (2007) 『瞑想脳を拓く』佼成出版社, 東京.
- (12) Z.V.シーガル他, 越川房子訳 (2007) 『マインドフルネス認知療法ーうつを予防する新しいアプローチ』北大路書房, 京都.
- (13) 安 藤治 (2006) 『心理療法としての仏教』法蔵館, 京都.
- (14) (国際宗教研究所編 (1998) 『教育のなかの宗教』新書館, 東京, p10-11.
- (15) The Mind up Curriculum, grades Pre-k-2. Brain-Focused Strategies for Learning-and Living. *The Hawn Foundation, Scholastic Inc.* NY. 2011.
- (16) The Mind up Curriculum, grades 3-5. Brain-Focused Strategies for Learning-and Living. *The Hawn Foundation, Scholastic Inc.* NY. 2011.
- (17) The Mind up Curriculum, grades Grades6-8. Brain-Focused Strategies for Learning-and Living. *The Hawn Foundation, Scholastic Inc.* NY. 2011.
- (18) Kabat-Zinn, J. "An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results." *General Hospital Psychiatry* 4, 1982, 33-47.
- (19) Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. "The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain." *Journal of Behavioral Medicine* 8, 1985, 163-190.
- (20) Kabat-Zinn, J., & Chapman-Waldrop, A. "Compliance with an outpatient stress reduction program: Rates and predictors of program completion." *Journal of Behavioral Medicine* 11, 1988, 333-352.
- (21) Kabat-Zinn, J. et al. "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders." *The American Journal of Psychiatry* 149, 1992, 936-943.
- (22) Kabat-Zinn, J. et al. "Influence of mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)." *Psychosomatic Medicine* 60, 1998, 625-632.
- (23) カバットジン, ジョン, 春木 豊訳 (2007) 『マインドフルネス ストレス低減法』北大路書房, 京都, 1-399
- (24) 同上(23), piii.
- (25) 堀 洋道監修 (2008) 『心理測定尺度集Ⅱ』サイエンス社, p311-328, 370-376.
- (26) 堀 洋道監修 (2008) 『心理測定尺度集Ⅲ』サイエンス社, p20-26.
- (27) 堀 洋道監修 (2008) 『心理測定尺度集Ⅳ』サイエンス社, p84-94.

## 別紙 1

## アンケート

京都大学（きょうとだいがく） 大下大圓（おおした だいえん）  
 上越教育大学（じょうえつきょういくだいがく） 得丸定子（とくまる さだこ）

このアンケートはテストではありません。学校のせいせきとも関係がありません。また、だれが書いたのかわからないようにしていますので、ほんとうの気持ちで、ふかく考えないで、正直に答えてください。じぶんの気持ちにあてはまる数字を書いたり、ことばや、えを、ひとつえらんで○をつけてください

1. あなたは、どちらのえの人ですか？



2. あなたは、ふだん、朝、なんじごろ起きます。

( ) ごろ

3. わたしは、ふだん、夜、なんじごろ寝ます。

( ) ごろ

4. わたしは、食べものにすき、きらいが多いです。

1 2 3 4 5

すき、きらいがおおい

すき、きらいはおおくない

5. わたしは、朝ごはんを、毎日おいしく食べます。

1 2 3 4 5

朝ご飯をおいしくたべます

朝ご飯をおいしくたべません

6. わたしは、おうちの人に、はんこうします。

1 2 3 4 5

おうちの人に、はんこうします

おうちの人に、はんこうしません

7. わたしは、自分のいけんをはっきり言います。

1 2 3 4 5

いけんをはっきり言います

いけんをはっきり言いません

8. 自分の考えや、やり方が、ともだちと違っていても、気になりません。

1 2 3 4 5

気になります

気になりません

9. みんなと意見がわかるのは、いやです。

1 2 3 4 5

いやです

いやではありません

10. 周りの目がきになります。

1 2 3 4 5

気になります

気になりません

11. せいせきに、かんけいのない問題でも、おもしろい問題は、といてみたいです。

1 2 3 4 5

といてみたいです

といてみたくないです

12. わたしは、ちょっとむづかしい本を読むことは、すきです。

1 2 3 4 5

すきです

すきではありません

13. みんなと助けあいながら、勉強したいです。

1 2 3 4 5  
 助けあいながら勉強したい 助けあいながら勉強したくない

14. ほかの人より、はやく問題をときたいです。

1 2 3 4 5  
 はやく問題をときたい はやく問題をときたくない

15. ともだちの考えていることに気がつかれます。

1 2 3 4 5  
 気がつかれます 気がつかれません

16. わたしは、ほかの人に、じぶんの本当のきもちを話しません。

1 2 3 4 5  
 ほんとうのきもちを話しません ほんとうのきもちを話します

17. 自分の係かつどうや、学級のしごととはきちんとやります。

1 2 3 4 5  
 きちんとやります きちんとやりません

18. 先生から、用事をたのまられると、うれしいです。

1 2 3 4 5  
 うれしいです うれしくないです

19. 先生が、すすめてくれた本を、読んでみたいと思います。

1 2 3 4 5  
 読んでみたいと思います 読んでみたくありません

20. しけんをうけるとき、何点ぐらいとれるか、もくひょうを立てて、勉強します。

1 2 3 4 5  
 もくひょうをたてて勉強します もくひょうをたてて勉強しません

21. まちがって、わらわれるのがいやなので、あまり手をあげません。

1 2 3 4 5  
 あまり手をあげません 手をあげます

22. したくない勉強は、むりにしなくてよいと、思います。

1 2 3 4 5  
 むりにしなくてもよい むりにでもしたほうがよい

23. 勉強をしていると、すぐにあきてしまいます。

1 2 3 4 5  
 すぐにあきてしまいます すぐにあきません

24. なんでも思ったことを書いて下さい。

ありがとうございました。

# Practice of Meditation and Its Evaluations

Kazuki NAKA\* · Josef GOHORI\*\* · Daien OSHITA\*\*\* · Sadako TOKUMARU\*\*\*\*

## ABSTRACT

This study evaluates psychological effects of image-induced meditation on elementary children, a largely unexplored or unreported area.

This study examined 22 third-grade public school children, for whom ethical considerations precluded physiological testing and control group comparisons. We trained them to practice breath control and body-scan meditation for five minutes thrice a week over the course of one month. Their psychological results showed significant increases in concentration, frankness, and independence, but a corresponding decrease in cooperative study.

The effects of meditation have been experientially verified for millennia, but only recently scientifically researched; even fewer studies evaluate biochemical effects in Japan. Our study suggests that meditation increases physical as well as mental health, decreases stress, and may significantly affect children's character formation. We have not yet been able to measure the effects of meditation on biochemistry, but we hope to do so in the foreseeable future.

---

\* The Joint Graduate School in Science of School Education, Hyogo University of Teacher Education (Ph. D. Program)

\*\* Special Researcher of Joetsu University of Education

\*\*\* Senkoji Temple

\*\*\*\* Natural and Living Science