

イギリス社会と幸福論の現在

——新しいスピリチュアリティとマインドフルネス瞑想に着目して——

伊 藤 雅 之

1 幸福論の展開

幸福 (happiness, well-being) の探求は、人類史上、きわめて多くの宗教者、哲学者、文学者、政治家等の関心を惹きつけてきた普遍的テーマである。ギリシャの哲人アリストテレスも中国の聖人孔子も、また偉大なる宗教者ブッダも、よりよく生きること、幸福に生きること、またその妨げとなっている苦しみの原因やその解決法を示すことが思索や教えの主要テーマだったと考えられる。

幸福の追求は、近代国家の成立においても最重要課題の1つである場合が多い。たとえば、1776年のアメリカ独立宣言には、「すべての人間は平等につくられている。創造主によって、生存、自由そして幸福の追求を含む侵すべからざる権利を与えられている」の一文がある。すべての人間の平等を前提としたうえで、不可侵・不可譲の自然権として「生命、自由、幸福の追求」の権利を掲げたこの前文は、アメリカが生命、自由とともに幸福の追求を主眼としてきたことを明確に示している。

イギリスにおいても、幸福を追求することはきわめて重要な関心事である。18世紀の道徳哲学の巨人、ジェレミ・ベンサムは、法や社会の改革の根底に据えるべき道徳的原理を考案するうえで、正しい行為や政策とは「最大多数の最大幸福」(the greatest happiness of the greatest numbers) をもたらすものであると『政府論断片』(1776年)のなかで述べている。また今日、スイスのヒルティ、フランスのアランによる『幸福論』と並んで「三大幸福論」の1つを著した、イギリスの哲学者バートランド・ラッセルの『幸福論』(1930年)

では、不幸の原因を列挙し、その分析や対処法をまとめている。彼は、人びとに幸福をもたらすために必要な態度として、自らの関心を内ではなく外へ向けること、私心のない興味関心をもつことなどを挙げている。ラッセルによる合理的でプラグマティックな幸福論は、現在に至るまでロングセラーとしてイギリス国内のみならず、世界中の多くの人たちによって読み継がれてきている。

現代社会においても、人びとの幸福への関心はいささかも薄れてはいない。2005年におこなわれた調査によれば、イギリス人全体の実に81%は、政府の主要目的は、富ではなく幸福の創成に関わるべきであると回答している (Easton 2006)。2013年現在のイギリスの首相、デビッド・キャメロンもこの考えに一致している。彼が野党のリーダーであった当時も、首相に就任した以後も、政治的議題として財政よりも生命、GDP (Gross Domestic Product, 国内総生産) よりも GWB や GNH (general well-being, Gross National Happiness, 国民総幸福量) の増大を実現すべきだとくり返し主張している (たとえば、BBC 2006, Guardian 2010)。

こうした有史以来、今日に至るまで続いてきた人びとの幸福への関心だが、以前とは異なる現代的特徴も浮かび上がってきている。現代における幸福論の特筆すべき点の1つは、科学者たちが幸福に直接関連する研究を積極的にしはじめたことである。1990年代中頃以降の過去20年間において、幸福に関する科学的研究は、とりわけ心理学、神経科学、精神医学といった人間の精神衛生に関わる専門領域で顕著な発展を遂げている。また、それに関連して、人びとの幸福度の向上のた

めに、従来は宗教的あるいはスピリチュアルなものとして捉えられていた実践や技法（たとえば、瞑想やヨーガ）がそうした特定の枠組を超えて、医療や心理療法や教育の現場で普及してきていることも、見逃せない特徴であると筆者は捉えている。

本稿では、先進資本主義諸国に広がった新しいスピリチュアリティと現代の科学的幸福論とのつながりに着目する。より具体的には、幸福に関する研究や社会政策の動向について、またマインドフルネス瞑想と呼ばれる精神・身体的技法の広がりについて、おもにイギリス社会での展開を念頭に置きつつ考察することにした。

2 新しいスピリチュアリティの成立とその後の変遷

現代社会における幸福論の特徴を明らかにする前に、まずは「新しいスピリチュアリティ」とはいかなるものであり、それが過去40～50年間でどのように変遷してきたのかを示すことにしたい。

(1) スピリチュアリティの特徴

欧米諸国においては、そもそも「宗教」と「スピリチュアリティ」はそれほど明確に区別されることなく、歴史上の比較的長い期間、人びとに使用されていたようである。しかし、20世紀後半になると、「社会の個人化」と呼ばれる、特定集団への帰属を好まない個人の選択性を重視する価値観が進展する (McGuire 2002)。それに伴い、特定集団との排他的な関係を前提とすることの多い「宗教」は、個人の聖なる経験を阻むものというネガティブなイメージが増大する。しかしながら、「自己を超えた何ものかとのつながり」への人びとの関心は依然として高く、伝統的には宗教のなかに含まれていたそうした感覚を「宗教」と切り離して、「スピリチュアル」や「スピリチュアリティ」という語によって表現しようとする傾向が、1970年代後半以降一般的になっている (Zinnbauer et al. 1997)。

当初は一般用語であり、当事者概念であったこの語は、1990年代以降になると学術用語として

も徐々に用いられるようになる。たとえば、ベックフォードは制度宗教の内部のみならず、医療・教育などの諸領域にも浸透し、発展するホリスティック（全体論的）な世界観をもつ文化現象を「新しいスピリチュアリティ (New spirituality)」と捉えた (Beckford 1992)。またヒーラスは、ニューエイジに典型的に見られる文化的諸実践は、社会や文化に抑圧された本来の自己の聖性を取り戻す探求行為であると捉え、「自己のスピリチュアリティ (self spirituality)」 (Heelas 1996, 2008) と名づけた。さらにストームは、現代スピリチュアリティ文化の支持者が、従来のように教団や教会などの制度に拘束されない個人的探求を重視する点に着目して、「非制度的スピリチュアリティ (non-institutional spirituality)」と概念化している (Storm 2002)。これら3つの概念は、いずれもイギリスの社会学者、宗教学者により提示されたものであるが、欧米や日本の社会状況一般にも妥当すると考えてよいだろう。

筆者はスピリチュアリティを「おもに個々人の体験に焦点をおき、当事者が何らかの手の届かない不可知、不可視の存在（たとえば、大自然、宇宙、内なる神／自己意識、特別な人間など）と神秘的なつながりを得て、非日常的な体験をしたり、自己が高められるという感覚をもったりすること」と定義する (伊藤2003: ii)。

この定義には少なくとも3つの特徴が含まれる。第1は、広義の宗教を構成するいくつかの要素（教義、組織、儀礼、体験など）のうち、当事者の体験を特に重視する点にある。第2はその体験のなかでの何かとの「つながり」に着目する点、そして第3にはつながりを通しての「気づき（学び、感謝）」が生起する点にある。ローズは、イギリスで現在広がっているさまざまなスピリチュアリティに関わる実践を調査した結果、「つながり (connection)」と「気づき (awareness)」が共通する2つのキーワードとして浮かび上がったと指摘しているが (Rose 1998)、この定義はその点もふまえたものである。

(2) 新しいスピリチュアリティ文化の時期区分

スピリチュアリティ文化の時期ごとの特徴や一

般社会との関わりは、大まかには3つの時期に分けて捉えることができると筆者は考えている。

第1期となる1960年代から70年代半ばまでは、現状の社会体制や価値・規範に異議申し立てをする対抗文化(カウンターカルチャー)として特徴づけられる。1960年代に欧米の若者の間で広まった対抗文化のなかでも、人間に内在するスピリチュアルなものを重視し、「意識変容が社会変革につながる」と主張する人びとの運動がこの文化現象の主要な源流の1つであると考えられる。この時期には、東洋系の宗教指導者(ラジニージ、クリシュナムルティなど)の思想が流布したり、インドやチベットへの放浪が一部の若者の間でおこなわれたり、ヨーガや瞑想といったアジア系の精神・身体技法への関心が高まったりした。

第2期は、1970年代後半から90年代半ばまでの期間、下位文化(サブカルチャー)として展開していった。政治の季節が終わった80年代以降になると、社会への異議申し立てをおこなう社会変革志向は次第に弱まる。この時期のスピリチュアリティ文化への共鳴者は、プライベート空間における「自分探し」の模索を中心におこなうようになる。この時期の身体技法は、西洋心理学の影響が大きくなる。ニューエイジ系のセラピーが各地で開催され、たとえば体を動かす気づきのワークショップなどを通じて知られるようになっていく。また大型書店において、日本では「精神世界」、アメリカでは「ニューエイジ」、イギリスでは「マインド・ボディ・スピリット」のコーナーが常設されるようになるのも80年代以降である。この時点において、スピリチュアリティ文化は多くの支持者を獲得するが、一般社会からは否定的なイメージをもたれる傾向があった。それはあくまで主流文化と境界を隔てた下位文化としての広がりだったのである。

1990年代後半から現在に至る第3期は、主流文化(メインカルチャー)への浸透として特徴づけられる。たとえば、以前なら社会の周辺に位置づけられた癒しの空間が、現在では大都市の中心街の一角に専門店を構えていることも珍しくない。自然との調和を意識したライフスタイルを謳

う「ロハス」(LOHAS: Lifestyles Of Health And Sustainability, 健康で持続可能なライフスタイル)という概念は、現代の健康志向、自然志向ブームと関わることにより、2000年代に入ってからイギリス、アメリカや日本でも広く知られた標語となってきている。

現在のスピリチュアリティ文化は、広範な分野に拡散してきていることもその特徴として挙げられる。たとえば、教育においては、学校教育における「いのち」の重視、医療・社会福祉においては、ホスピスやスピリチュアル・ケア(終末期医療)への関心が挙げられる。健康の分野でも、心身二元論への批判は高まっている。このように、新しいスピリチュアリティが掲げるホリスティックな世界観は、きわめて裾野の広い文化現象となってきている(ベッカーほか2009, 島藺2007, 2012)。

筆者は以上で示したように、広義の宗教に含まれるスピリチュアリティが20世紀後半になると(少なくとも先進資本主義諸国の多くの人たちにとって)宗教の枠組から分離し、1960年代以降の全体社会との関係において、①対抗文化のなかでの意識変容の試みから、②ニューエイジを典型とする私的空間での「自分探し」といった下位文化の確立を経て、③全体社会を自己のスピリチュアリティ実現可能な場として捉える主流文化への浸透に変容してきているとおおまかに捉えている(詳しくは伊藤ほか2004, 伊藤2005, 2007)。

3 世界幸福度地図の作成とポジティブ心理学の興隆

今世紀に入って、新しいスピリチュアリティの第3期の特徴である主流文化化の基盤となり、その流れを押し進めるような事象がいくつも起こっている。そのなかでも、「幸福(happiness, well-being)」をキーワードとする2つの出来事は注目に値する。1つは、2006年に発表された世界幸福度地図であり、もう1つは、1998年に旗揚げされ、21世紀に入ってから飛躍的な発展を遂げたポジティブ心理学という研究領域である。

(1) 世界幸福度地図とその社会的影響

2006年9月、イギリス・レチェスター大学の社会心理学者であるエイドリアン・ホワイトは、世界初の試みとなる「世界幸福度地図 (World Map of Happiness)」を作成し、心理学の専門誌に発表した (University of Leicester 2006, White 2007)。その結果は研究者のみならず、多くの国のマスコミならびに政府関係機関に大きな影響を与えることになった。

この地図は、ユネスコ (UNESCO) や世界保健機関 (WHO) をはじめ、米国中央情報局 (CIA)、英国ニュー・エコノミクス財団 (NEF)、オランダ・エラスムス大学にあるデータベース (World Database of Happiness) などによる幸福感や人生の満足度に関する100以上の研究調査において、世界中の8万人以上へのアンケートを集計したものととなっている。この世界幸福度地図が対象とする178カ国のうち上位15カ国および政治・経済大国の人びとの主観的幸福感の順位はつぎの通りである。

世界幸福度マップ (World Map of Happiness)

順位	国名	順位	国名
1	デンマーク	13	コスタリカ
2	スイス	14	マルタ
3	オーストリア	15	オランダ
4	アイスランド	23	アメリカ
5	バハマ	35	ドイツ
6	フィンランド	41	イギリス
7	スウェーデン	50	イタリア
8	ブータン	62	フランス
9	ブルネイ	82	中国
10	カナダ	90	日本
11	アイルランド	125	インド
12	ルクセンブルグ	167	ロシア

ホワイトによる世界幸福度地図は、世界全体で多様な捉え方のある幸福を同一基準によりランク付けした初の試みである。そもそも宗教、民族、歴史や生活・風習などの異なる世界中の人びとの主観的世界観を比較することはできるのか。また個々人の幸福は何を質問項目にして、どのように

測定することが可能なのか。さらにインタビューやアンケートにより調査した人びとの主観的幸福度にどのくらいの持続性があるのかなど多くの議論がなされている。

ではこのランキングが人びとの幸福に関する有益な議論の出発点にならないかというところではない。ホワイトによる幸福度地図の発表後、世界一となったデンマークやGDPが世界で150位以下にもかかわらず、幸福度ランキングでは8位となったブータン王国に関して、国の幸福への取り組みや歴史、宗教、社会制度や教育、人びとの日常生活などについて、新聞、雑誌、テレビ番組での特集や多くの書籍を通じて紹介されている。グローバルな視点から主観的幸福度を客観的に示す世界地図が作成されたことの意義はきわめて大きいと言えるだろう。

ホワイトの分析によれば、各国の幸福度は、人びとの健康、次に経済的豊かさ、そして教育の順で密接な関連が見出された。これら健康、富、教育の三要因にも相関関係があることが判明している。世界全体で見たときに、医療・福祉サービスが充実し、国民1人あたりのGDPが高く、教育へのアクセスが高い国で生活する人びとのほうが、幸福である可能性ははるかに高いということになる。現代的生活にともなう不安やストレスは、世界全体で考えると健康や経済的水準、教育の必要性に比べると影響力は小さいようだ。

しかしながら、人びとの幸福度と国全体の経済的発展の度合い (GNP, 国民総生産) とはかならずしも一致しないことも明らかとなった。このランキングでは、いわゆる経済大国がかならずしも上位に位置づけられてはいない。G7 (先進国首脳会議) のメンバー国である7カ国のうち上位15位に入っているのはカナダの10位のみとなっている。そのほかの6カ国、すなわちアメリカ、ドイツ、イギリス、イタリア、フランスのいずれも20位以下である。G7のなかでもっとも下位にある日本にいたっては90位と低迷している。

また、これまで集団的な絆と幸福とは密接な関係があると指摘されてきたが、この調査の結果を見る限り、集団の絆が強いとされてきたアジア諸

国の幸福度がそれ程高くないことも判明した。中国82位、日本90位、インド125位といずれも幸福度の低さで目立っている。さらに人口が多い国、すなわち先述した中国、インドのほか、ロシアは178カ国中167位ときわめて幸福度が低くなっている。

ホワイトは自国であるイギリスの状況について、調査した178カ国中41位であり、「比較的良い」位置にあると評価している。だが、イギリスのマスコミや政府関係機関は、かならずしも肯定的な評価をしているわけではない。この結果を受けて、イギリス国民の幸福度の測定、幸福度向上のための指標作成に以前よりも本格的に取り組むはじめている。

2010年には、年間予算200万ポンドのウェルビーイング・プロジェクトの一環として、キャメロン首相により英国国立統計局（Office for National Statistics）に対して、幸福度の本格的調査に着手するよう指示があった。それを受け、英国国立統計局は、国民の生活の質や満足度を測定する手段としての「幸福度指数（happiness index）」をまとめている。2011年にまとめられた幸福度指標にはつぎの10項目が含まれている。

- 1 個人の幸福、2 人間関係、3 健康、
- 4 仕事、5 居住地域、6 個人の資産、
- 7 教育と職業の技術、8 国の経済状況、
- 9 国の統治に関する状況、10 自然環境

このうち1～7までが個人を対象に調査され、のこる3項目については、イギリスの経済成長率、選挙での投票率、二酸化炭素排出量などのデータを用いることによりその結果が報告されている。2012年4月には、人生の満足度に関する4つの質問（上記10項目のうち1～4）を追加した質問票を用いた20万人を対象とする世論調査が実施されている（Office for National Statistics, “National Well-being” 参照）。

こうした幸福度に関する指標づくりや世論調査の結果は、イギリス政府による国民総幸福量の向上のための政策を方向づけるものとなるだろう。2006年におこなわれた世界幸福度地図の作成は、国家政策にも多大な影響を与えているのである

（Marks and Shah 2007）。

（2）ポジティブ心理学の誕生とその後の発展

世界全体で見たとき、人びとの幸福度は、経済が発達し、医療・福祉が充実し、教育制度が整った国々で高いことはすでに述べたとおりである。しかし、こうした条件が整備されている国々の間でも、国民の幸福度には違いがある。また同じ国のなかでも、当然のことながら、個々人の幸福感には大きな差がある。各国間での、また個々人による幸福感の違いは何によって生じるのだろうか。

先進資本主義諸国の人たちをおもな対象とした、幸福、すなわち人生の満足度に関する研究は、今日では心理学、とりわけ、ポジティブ心理学という新たに確立した学問領域と密接に関わって展開してきている。ポジティブ心理学は、1960年代以降のアブラハム・マズローやカール・ロジャース等の自己実現、創造性、至高体験などといった従来の心理学が扱うことのなかったテーマを扱う人間性心理学の流れを汲んではいる。だが、今日のポジティブ心理学は、1998年当時、アメリカ心理学会会長であった米国ペンシルベニア大学心理学部教授のマーティン・セリグマンによって発議、創設された、きわめて新しい心理学の一分野だと理解するのが一般的である。そのためセリグマンは、「ポジティブ心理学の父」と呼ばれている。

セリグマンは、過去30年以上にわたってうつ病やうつ状態の研究に従事したが、患者の多くは、つらい出来事に心を奪われ、いつまでも不幸な状態が続いていたという。ある時セリグマンは、それまでの心理学が、人間がもつネガティブな側面、すなわち病気や社会的問題行動を改善したり治したりすることに専念するあまり、人間のポジティブな側面については、ほとんど研究してこなかったことを深く反省するに至る（Seligman 2002）。なお、ここで言うポジティブティとは、希望や勇気や感謝、鼓舞（inspiration）、畏敬、愉快、楽しみ、充足感、愛といったポジティブ感情を指し、世間に広く知られる「悪いことは考えず、前向きに生きよう」とするポジティブ思考

(positive thinking) とは無関係である。

心理学の専門誌「アメリカン・サイコロジスト」2000年1月号にはポジティブ心理学に関する特集が組まれている。その巻頭論文で、セリグマンとクレアモント大学のミハイ・チクセントミハイは、この専門分野が誕生した背景や主要な研究テーマを的確にまとめている (Seligman and Csikszentmihalyi 2000)。この論文の一部を紹介しよう (日本語訳は、日本ポジティブ心理学協会ホームページに記載の翻訳を参照)。

セリグマンらによれば、第2次世界大戦前、心理学は3つのはっきりした使命を持っていたという。それらは、①精神疾患を治すこと、②あらゆる人びとの生活を生産的で充実したものにする事、そして③有能な人を識別し育てることである。しかしながら、第2次世界大戦以後の心理学は、このうちの②③の基本的使命をほとんど忘れ去り、その大部分が1つめの使命である治療の科学になってしまったと指摘する。

心理学では、今日に至るまで、もっぱら病状だけに注目することが主流になってきた。そのため、人生を生きる価値があるものにするポジティブな特質に欠けた人間が模範となる結果になったとセリグマンらは批判する。しかしながら、治療とは、壊れたものを治すことだけではなく、最良のものを育成することでもある。

ポジティブ心理学においては、「強み」や「徳性」はたいへん重要なキーワードとなっている。こうした人間のもつ強みや徳性の研究は当然ながら、きわめて広範囲に及ぶ。セリグマンとチクセントミハイが提唱するポジティブ心理学が対象とするのはつぎの領域である。

主観的レベルにおけるポジティブ心理学の領域とは、価値ある主観的な経験、すなわち、過去を対象とするウェルビーイング (well-being)、充実感 (contentment)、満足感、未来を対象とする希望と楽観性、現在を対象とするフロー (flow) と幸福感などに関するものである。個人レベルの領域としては、ポジティブな個人的特性、すなわち、愛情や職業 (vocation) に関する能力、勇気、人間関係の

スキル、美的センス、忍耐力、寛容さ、独創性、未来志向、精神性 (spirituality)、有能さ、智恵などである。集団レベルでは、人びとをより善い市民に近づける市民的美徳や社会的慣習、すなわち、責任感、慈愛、利他的行為、礼儀正しさ、節度、寛容、労働倫理などに関するものである。

このように、ポジティブ心理学の研究テーマは多岐にわたり、個人の内面に関わるものから個人を超えた集団レベルでの繁栄についても対象とする、実に幅広いものとなっている。

1998年の創設以来、ポジティブ心理学への関心は、欧米を中心に急速に高まり、テレビや新聞・雑誌などのメディアにおいても、ポジティブ心理学の特集や、ポジティブ心理学に言及した関連番組・記事の事例は膨大な数にのぼる。ポジティブ心理学の対象が一般の人たちであり、この分野から得られた知見が自らの生活に役立つことは、現代社会における幸福への関心と相まって、ポジティブ心理学の飛躍的な発展に密接に関連しているものと思われる。従来自己啓発書と内容的に重なるところもあるが、自己啓発の多くのような過度の一般化 (たとえば、多様な人間すべてに妥当するような「3つの法則」とか「7つの習慣」など) をせず、科学的なデータに基づく検証がされている点がポジティブ心理学の大きな特徴となっている。

2013年現在、欧米の多くの大学・大学院や民間組織でポジティブ心理学の授業が開講されている。タル・ベンシャハーによるハーバード大学での「ポジティブ心理学」と「リーダーシップの心理学」の講義は、実に全学生の2割が参加するという、同大学史上もっとも受講生を集めた講義の1つとなっている (Ben-Shahar 2007)。大学院の修士過程のプログラムも急速に整備され、アメリカではセリグマンが研究所長をつとめるペンシルバニア大学ポジティブ心理学センター、チクセントミハイの所属するクレアモント大学心理学部にポジティブ心理学のプログラムがある。イギリスではイースト・ロンドン大学、バックス・ニュー大学にポジティブ心理学を専門とする修士課程が

ある。またイギリス国内には、関連研究機関として、The Well-being Institute (ケンブリッジ)、Centre of Applied Positive Psychology (コベントリー)、Centre for Confidence and Well-being (グラスゴー) がある。

ポジティブ心理学に関する大学生、大学院生、研究者に向けた入門テキストやハンドブックを含む関連書籍も数多く出版されている。オックスフォード大学出版より2006年に刊行された『The Oxford Handbook of Positive Psychology』は全700ページに65の論文が収録されている (Lopez and Snyder 2006)。また2011年にケンブリッジ大学のフェリシア・フパートらが編纂した『Happiness and Well-being: Critical Concepts in Psychology』は全4巻、1500ページ以上に67論文が収められている (Huppert and Linley 2011)。

政府レベルでも世界各国でポジティブ心理学の活用が進められている。たとえば、イギリスではケンブリッジ大学の研究者たちが中心となって「ウェルビーイング政策」への提言をしている。また、同国の教育省主導で小学校から高等学校にかけて「ポジティブ教育 (ウェルビーイング教育)」が積極的に実践され、確実な成果を上げているという。

以上、幸福論の現代的展開を究明してきた。これまで考察した世界幸福度地図とポジティブ心理学自体は、それ自体が新しいスピリチュアリティの一部というわけではかならずしもはない。しかし、人びとが経済やテクノロジーの発展がもたらす物質的な豊かさや便利さよりも、心の豊かさをめぐる言説への関心を高めているという点で、現代の幸福論は新しいスピリチュアリティの主流文化化を促進する原動力であり、基盤となっていることはまちがいないだろう。それでは、どのような取り組みが人びとの幸福度を高めることになるのだろうか。次節ではこの問題を扱いたい。

4 1960年代以降のマインドフルネス瞑想の広がり

ポジティブ心理学による一般的理解では、個人の幸福を決定する要因のうち約50%が遺伝、10%

が社会的属性 (性別、年齢、職業、年収、家族構成ほか)、そして残る40%が心のあり方となっている。個人の幸福度を向上させるための大きな割合を占めるのがこの心のあり方となる。ポジティブ感情を長年研究してきたフレドリックソンによれば、私たちが日常味わうポジティブ感情 (感謝、喜び、愉快、勇気、安らぎなど) とネガティブ感情 (怒り、憎しみ、恐怖など) の頻度において、前者の比率が3対1を上回る場合、人生は繁栄に向かうとする実証的研究成果を報告している (Fredrickson 2009)。

彼女が挙げているポジティブ感情は、ポジティブなことについて考える思考様式ではなく、繊細でかき消されてしまうエネルギーの質のようなものである。対するネガティブ感情は人間が生存し、よりよく生きるために必要不可欠なもの (たとえば、外敵への恐怖、不正義に対する憤りなど) を含むが、反すうという (くり返し立ち表われる) 性質をもつ。そのため、このネガティブティに支配される頻度が高くなるということがいろいろな問題を生じさせていると論じている。フレドリックソンの3対1の法則に基づく、個人の幸福度を向上させるためには、日常において味わうポジティブティの頻度を高め、同時に不必要なネガティブティを減らしていくことが肝要となる。

以下では、セリグマン、フレドリックソンをはじめとするポジティブ心理学やウェルビーイング研究に関する多くの論文において、幸福度を増すきわめて有力な方法の1つとしてしばしば言及される「マインドフルネス瞑想」について考察する。

(1) マインドフルネス瞑想とは何か

現在のアメリカ、イギリスをはじめとする多くの社会において、「マインドフルネス」と呼ばれる瞑想法が広く普及している。そもそもマインドフルネスとは何であり、どのように広がったのだろうか。

さまざまな瞑想やヨーガの実践においてしばしば使用されている“mindfulness”という語は、原始仏典のなかにあるパーリ語の「サティ (sati)」、サンスクリット語の「スムルティ (smṛti)」を英訳する際に用いられたものである。イギリス人の

トーマス・ウィリアム・リース・デービッツが1881年刊行の『Buddhist Sutras』を英訳する際に、元々あった英単語を用いたのが最初だという（菅村2013）。

サティの漢訳は、「念」や「憶念」に当たり、「心をとどめておくこと」や「心にとどめおさせるはたらきとしての注意力」という意味とされ、英語の“mindfulness”の含意に近いところがある。しかし、原始仏教において修行の基礎となる8つの徳目をまとめた八正道の7番目は「正念」(right mindfulness) であるが、その意味は「邪心を離れ、真理を求める心を常に忘れないこと」であり、先述の「心をとどめておくこと」とは異なる。

イギリスの仏教学者、ラパート・ゲッシンによれば、現在のマインドフルネス瞑想の起源は、原始仏教の「正念」というよりもテーラワダ仏教の僧であるニヤーナポニカ・テラ (Nyanaponika Thera) の考えに依拠している。彼が1954年に著した『The Heart of Buddhist Meditation: Satipatthana: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness』では、仏教瞑想の中核にマインドフルネスを位置づけ、その解説のなかで、マインドフルネスとは「正念」そのものではなく、「最小限のありのままの注意」(bare attention) であり、なんら神秘的なものではないと断っている（菅村2013: 42-43）。

1960年代以降、新しいスピリチュアリティ文化の展開のなかで、タイ、ミャンマー（ビルマ）、スリランカなどに広がったテーラワダ仏教（上座部仏教）の僧侶たちが主催する仏教の瞑想センターがアメリカやイギリス国内で開かれ、対抗文化の影響を受けた若者たちは瞑想実践に参加するようになった。日本から伝わった禅仏教も欧米での瞑想への関心に大きく関わったと思われる。1980年代になると、タイやミャンマーなどで本格的な瞑想修行をしたアメリカ人やイギリス人が自国に戻り、洞察瞑想 (insight meditation) やヴィパッサナー瞑想と呼ばれるセンターを開設する。

ベトナム人僧侶で世界的に著名なティクナットハンは、1991年に『マインドフルネスの奇跡』

を出版している (Thich Nhat Hanh 1991)。彼は今日に至るまで、西洋世界において、グライラマ法王と並ぶもっとも影響力のある精神的指導者であり、彼の著作、講演、ワークショップでのマインドフルネスの実践は、この言葉の英語圏における定着と普及に多大な貢献をしたものと思われる。

すでに述べたように、マインドフルネスという語は、ありのままの経験に注意を向けることである。この瞬間に起こっていることを肯定も否定もせずに受け入れることと言い換えてもよいだろう。マインドフルネスを実践し、そこでの学びをすることにより、実際に起こっていることが何であれ、それに現在対応できる能力は高まっていく。

マインドフルネスの意味は、その対極にある、マインドレスネス状態を考えると理解しやすい。これは一般の人たちの日常的な状態であり、いま、ここでの経験に注意が払われることはあまりなく、払われても一時的であり、過去か未来の心配や不安に心がおおわれ、自分の抱えている先入観や精神構造から色付けして判断を自動的にしている状態である。マインドレスに生きると、自己の期待どおりにいかないために自分の経験にしばしばストレスを伴うことになる。いま、ここでの喜びや楽しみは置き去りにされてしまう。

マインドフルネスでは実際に何をやるのだろうか。マインドフルネスの実践的な技法には、ヨーガの動きを伴うもの、呼吸を観察するもの、歩く瞑想、座る瞑想などいくつかのものがある。それらは注意をはらう対象が体の感覚、呼吸、歩く動作（足裏の感覚）、座っているときの呼吸によるお腹の膨らみやへこみ、鼻先に感じる息、あるいは心の変化などの違いがあると捉えれば理解しやすい。

私たちは、通常移ろいゆく思考の波に支配されている。頭のなかのおしゃべり（思考）に翻弄されないための礎となるのが、呼吸や音や身体感覚などといったマインドフルネス瞑想の対象である。ただし、その対象が細やかなもの（たとえば、鼻先に触れる息）のほうが、粗雑なもの（たとえば、身体感覚、マントラの音）より注意を払

いつづけることは困難となる。反対に、微細なものを対象としつつも、思考の波に巻き込まれないようになることは、いま、ここにただ在ることにつながるのである。こうした瞑想実践の原理は、古典ヨーガの経典『ヨーガ・スートラ』の内容ともほぼ完全に一致している (Maehle 2006)。

(2) 医療、心理療法としてのマインドフルネス瞑想

マインドフルネスを新しいスピリチュアリティの文脈で捉えた場合、特定の宗教やスピリチュアリティの伝統のなかで生まれた瞑想法がその枠組を離れて、「脱宗教化」することが第2期、すなわち下位文化への浸透にあたる。またその一部は、第3期の主流文化化としても理解可能である。具体的には、医療や心理療法といった場面におけるマインドフルネスの適用である。

マインドフルネスの医療、心理療法の現場への普及は、ジョン・カバットジンによる功績が大きい。彼は仏教の伝統に基づく瞑想の実践者であり、アメリカ・マサチューセッツ大学の医療センターに勤務していた。自らの瞑想体験に鼓舞され、カバットジンは1979年に医療センターにストレス低減クリニックを創設し、マインドフルネス・プログラムを導入した。その後、マインドフルネスストレス低減法 (mindfulness based stress reduction, 以下 MBSR) として確立し、瞑想の理論と実践に関わる8週間の体系だったトレーニング・プログラムを開発している。このプログラムが当初対象としたのは、リウマチなどの疼痛ケアの患者であったが、それが次第に精神疾患やストレスへの対処法へと応用範囲を広げていく。カバットジンとその同僚たちは、心臓病、ガン、慢性病、睡眠障害、不安、パニックなどを含むさまざまな状態にある1万人以上を援助してきている (Kabat-Zinn 1991, 1994)。

MBSR がより広く知られるようになるのは、イギリス・オックスフォード大学、のちにケンブリッジ大学で認知療法をおこなっていたティーズデールがうつ病の再発予防にマインドフルネスに基づく認知療法 (mindfulness based cognitive therapy, 以下 MBCT) を取り入れ確立したことによる。2001年には、シーガル、ウィリアムズ、ティー

ズデールの研究グループは、その効果の高さを発表している。その後、MBCT はうつ病のみでなく、多くの精神障害への有力な精神療法として注目されるようになっていく (Segal, Williams and Teasdale 2002)。

MBSR, MBCT がさまざまな精神疾患に有効な理由はどこにあるのだろうか。カバットジンやシーガルらは、私たちの日常において、いま、ここに注意が払われていない通常のマインドレスな状態を「自動操縦状態」と呼ぶ。

この自動操縦状態にいと、まるで体と心が別のことをおこなっているかのようなのである。この場合、私たちは意図してあれやこれやに心を奪われているのではない。ただそうあるのである。心はほとんどの時間、受け身的で、思考や記憶や計画や感情に「とらわれた」ままになっている。……自動操縦状態では、ネガティブな思考の部分に気づきにくい。そして気づかないでいると、ネガティブな思考は、より強い悲しみの感情や、よりひどいつつを引き起こすパターンと結びついてしまうかもしれない。望んでいない思考や感情が表面化するときには、それらはしばしばたいへん強くて、簡単には扱うことができなくなっている (Segal et al. 2002=2007: 61)。

カバットジンは、私たちの思考の特徴とそれを手放すことの効用をつぎのようにまとめている。

あなたのさまざまな思考はたんなる思考にすぎず、それらは“あなた”や“現実”ではないと理解できると、いかに自由な感じがするか、それは注目に値することである。……思考をたんなる思考として認識するという単純な行為は、しばしば思考が作り出すゆがんだ現実からあなたを自由にし、生に対するもっと澄んだ洞察とより大きな統制感を手に入れることを可能にする (Kabat-Zinn 1991=2007: 105-106)。

思考を変容したり、別の思考に置き換えたりするのではなく、それを受容し、思考を思考として観察することは、結果として自らの思いから距離を置くことになる。これが特定のネガティブな思考

への囚われから生じる多くの精神疾患や痛みを低減したり、解き放つことにつながる。

この思考と距離を置くマインドフルネスの実践は、ストレスによる痛みのみでなく、シーガルらの対象とするうつ病患者にも同様の効果があるようだ。

これまでの心の習慣は、自身の問題から抜け出す方法を「考え」ようとさせる。つまり、今の感情状態や過去のネガティブな出来事、そしてこれから起こりうるすべての問題についてくり返し考え込ませる。これが望まないネガティブな気分を増加させる (Segal, Williams and Teasdale 2002=2007: 39)。

シーガルらは、マインドフルネスの訓練により、①ネガティブな思考から距離を置く「脱中心化」のための技術を身につけること、②気分の低下を自覚できやすくなること、そして③ネガティブ感情による反すう的思考と感情との悪循環を持続させてしまう情報処理チャンネルの資源を奪う技術を使うことが可能となり、これらはうつ病の再発予防に役立つ点としている (Segal et al. 2002=2007: 26)。

MBSR および MBCT プログラムは、多くの実証研究により、さまざまな心身症や精神障害に対して高い効果をもつことが明らかにされている。多くの専門家自身もこのプログラムを受講し、今日では世界各地の医療機関で実践されている。

英国国立医療技術評価機構 (National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE) は、うつ病の対策として、MBCT を推奨している。また、マインドフルネスの有効性は、一般の医師の間では共通の認識となりつつあるようだ。2009年6月に実施された、イギリスの一般医師250名を対象とするアンケート調査によれば、精神的問題を抱える患者に対してマインドフルネスが有効だと考える医師が72%、一般の患者に対してもこの瞑想法を学ぶことが大変有効であるとする医師が68%という結果となっていた。そして、MBCT プログラムがたいへん効果的であるとする医師が52%、実際に当該プログラムに参加するよう患者に話した医師が全体の20%と、いずれも高い値

を示していた (Mindfulness Report 2010: 27)。

ただし、マインドフルネス瞑想のイギリス社会への浸透はまだまだ途上にあるようである。2009年にイギリスの成人2007名を対象に実施された調査によれば、成人の26%が瞑想をした経験をもつが、その半数近い12%の人たちはあまり実践することがないと回答している。しかし全体の51%の人たちは、ストレスを減らし、健康の手助けとするために、無料の瞑想クラスがあれば参加に関心があると答えている (Mindfulness report 2010: 32-33)。

医療や心理療法の指導者のためのプログラム、およびマインドフルネスの有効性に関する実証研究も2000年代に入ってから充実してきている。たとえば、2007年にオックスフォード大学に設立された The Oxford Mindfulness Centre、北ウェールズ・バンゴー大学に2001年に創設された The Centre for Mindfulness Research and Practice は、マインドフルネス研究と指導者養成プログラムにおけるイギリスのみならず世界的な拠点となっている。

(3) マインドフルネス瞑想法の実際と学校教育への導入

MBSR や MBCT のプログラムはかなり標準化されて実施される。通常30名程度の患者を対象として、コース前の2時間のオリエンテーション、プログラム中は1週間に一度、2時間30分のセッションが8週間にわたって実践される。それに加え、第6週と第7週の間には、まる1日を通じての実践が含まれる。実際に参加者が集まる時間の合計は31時間となっている。また自宅にて、1回40分から1時間を要する課題が出され、8週間のなかで合計60時間から80時間というかなり長時間にわたるホームワークが必須となっている。

具体的なプログラム内容の一部を紹介しよう。通常、MBSR、MBCTの最初のエクササイズはこれまでとは異なる方法でレーズンを食べることから始まる。レーズンを食べる一連の行為をトータルに瞬間、瞬間、気づきを保ちながらおこなうというものである。具体的には、レーズンをじっ

くり観察し、レーズンに指をのぼし、手触りを感じ、匂いを嗅ぎ、口の中に運び、舌触りや噛み心地、味わい、そして最後に喉を通ったときの感触までをじっくり観察する。

成人を対象とする MBSR や MBCT での主要な内容は、レーズン・エクササイズに続き、ボディ・スキャン、座る瞑想、歩く瞑想、ハタ・ヨーガ、日常生活のなかでのマインドフルネスから構成される。先述したマインドフルネスの注意を向ける対象が味覚、身体感覚、呼吸などに変わると考えればよいだろう。

これまでの MBSR や MBCT のプログラムは、ストレスの低減やうつ病の治療のために用いられることがほとんどであった。今後は問題を抱える人たちの治療だけではなく、一般の人たちの健康や幸福度の向上に寄与することが期待されている。

教育現場での実践を紹介しよう。学校教育へのマインドフルネスの導入は、生徒たちの集中力を向上させたり、自分の感情やストレスにうまく取り組むための方法として期待されている。たとえば、ロンドンを拠点とする非営利団体、マインドフルネス・イン・スクール・プロジェクト (The Mindfulness in Schools Project, 以下 MiSP) は、リチャード・バーネットとクリス・キューレンという 2 人の教師により 2007 年に設立された。MiSP のキーワードは、「b」(ドット、ビーと読む)であり、これは、「Stop, Breathe and Be」すなわち、「ストップ。呼吸をし、いまにあれ」を表している。生徒たちがより幸福に、穏やかに、満足し、より集中してよりよく学ぶこと、そしてストレスや悩みに対処でき、音楽やスポーツの分野での向上をめざすことがねらいとされている。

MiSP では、教師や親に対するマインドフルネスのプログラムを開講するほか、MBSR や MBCT での 8 週間のコースを修了した人たちに向け、子どもたちにマインドフルネスを教えるための指導者養成コースを開設している。同じプログラムの内容でも、対象が子どもの場合には、そのインストラクション、エクササイズの進め方、授業や課題に要する時間などで注意すべき点は異

なる。たとえば、小学校の生徒を対象とした場合、MiSP では 1 週間に一度の 45 分の授業、自宅での 1 回 10 分のエクササイズを含め、8 週間で 13 時間の課題遂行、そして午後全体をつかうエクササイズ 2 回を含めて合計 20 時間を想定したプログラムを開発している。

MiSP では、子どもの年齢に応じた学習時間の設定や指導内容、指導する際の言葉使いなどをマニュアル化し、学校現場へのマインドフルネスの導入を積極的に試みている。現在、MiSP の指導者養成講座は、ロンドンやマンチェスターなどのイギリスのいくつかの都市のほか、オランダ、デンマーク、フィンランド、ドイツ、フランスなどでも開催されている。

マインドフルネス瞑想を学校教育に導入したときの成果についてもいくつか研究がおこなわれている (Weare 2013)。ケンブリッジ大学ウェルビーイング研究所所長のフェリシア・フパートの研究グループが MiSP と連携して実施した本格的な調査を紹介しよう。

フパートらは、2 つの私立学校に通う 15 歳の男子学生を対象にマインドフルネスの有効性を検証する調査をした。合計 173 名の学生は宗教教育の 11 クラスから採用され、そのうち 6 クラスはマインドフルネス瞑想、残る 5 クラスは対照群 (control group) として、マインドフルネスとは関係ない通常の授業がおこなわれた。マインドフルネス瞑想のクラスはこの瞑想の実践経験を十分もつ 2 名のスタッフによって教えられた。

クラスでは、1 週間に一度、40 分の授業がおこなわれ、そのなかでマインドフルネス瞑想の原理と実践が教えられる。クラスでの気づき (awareness) や受容 (acceptance) といった概念についての説明、および実践では、ボディ・スキャン、呼吸への気づき、音への気づき、思いへの気づき、そして歩く瞑想がおこなわれる。8 週間にわたるプログラムでは、これらの実践が段階的におこなわれ、翌週以後のテーマが示された。

マインドフルネスのコースに参加する生徒たちには、プログラムの内容を深めるための CD が配布され、8 分間の瞑想エクササイズ 3 回分も含

め、クラス外での実践を毎日おこなうことが推奨されている。

すべての参加者は、プログラム実施の1週間前と実施1週間後に、一連のアンケートに回答している。それ以外にも、自宅での瞑想実施状況やコース参加の意義などについても回答を得ている。結果としては、マインドフルネスにより、より気づきが高まり、自己の強みを獲得し、感情的な安定を得ることができ、さらには自宅での実践頻度の高い生徒ほど幸福度が増しているという結果が得られている (Huppert and Johnson 2010)。

5 現代幸福論と新しいスピリチュアリティ文化研究のゆくえ

インドで2500年以上前から実践されていたディヤーナ (瞑想) は、中国においてジャーナ (「禅那」と音写) となり、やがて13世紀以降の日本において禅として花開くことになる。また、上座部仏教の国々である、タイ、ミャンマー (ビルマ)、スリランカなどにおいても、この瞑想の伝統は、ヴィパッサナー瞑想として仏教的修行の中核をなしている。1960年代以降の欧米諸国において、新しいスピリチュアリティ文化の誕生とその後の発展において、こうした瞑想の伝統は西洋人によって実践され、やがて宗教の文脈を離れて、医療や心理療法の手法として、また教育の一環として実践されて今日に至っている。

マインドフルネスの現代的な広がりには、1960年代以降の欧米での瞑想やヨーガの熱心な実践者がいたことが前提となっていることは明らかである。また、その後の展開において、1990年代後半以降に生じた「幸福」をキーワードとするポジティブ心理学の興隆や世界幸福度地図の作成に対する一般の人びとの関心の高まりも、大きな影響を与えているものと思われる。宗教やスピリチュアリティの伝統のなかで実践されてきた瞑想が、その枠組を離れ、非宗教的文脈で広く普及しているのである。しかも世界有数の大学を含む教育機関での講義において、また主要な研究者や研究機関においてマインドフルネスが推奨されているところに、今日の新しいスピリチュアリティの主流

文化化の特徴が明確に表われていると言える。

21世紀はじめの現代的幸福論、そのなかでのマインドフルネスの広がりには、グローバル化の進展という文脈においてよりよく理解できるだろう。グローバル化とは、現代の社会生活を特徴づける相互結合性と相互依存性のネットワークの急速な発展によって生みだされる、「世界の縮小と1つの全体としての世界という意識の増大」を指す (Robertson 1992=1997: 19)。以前はさまざまな社会的・文化的活動は、特定の地域における比較的独立した現象として理解可能であったのが、今日では、グローバルなコンテキストにおいて捉えることが必須となってきたということである。世界幸福度地図の作成、人類の幸福や世界の繁栄に焦点をおくポジティブ心理学の興隆はまさにグローバル化のなかでこそ生じた現象と言えるだろう。

ただし、ロバートソンを含む多くの研究者が論じているのは、「グローバル文化」といった単純な画一性の発展ではない。そうではなく、人々の感じ方や考え方、あるいはアイデンティティの基盤を確立するときに参照するコンテキストが、特定の地域や国家から「単一の場所としての世界」に移行してきたことにある。

トムリンソンは、「グローバル化された文化は雑種文化である」 (Tomlinson 1999) と論じるが、これは新しいスピリチュアリティについても妥当する。そのもっとも顕著な例が、本稿で取り上げたマインドフルネスという精神・身体的技法の世界的な広がりであろう。この場合、瞑想や (広義の) ヨーガに関する思想や精神・身体的技法が、過去にすでに存在していたのかどうかはさほど問題でない。むしろ、社会的に重要なのは、グローバル化による単一の場所としての世界において、特定の文化・歴史・宗教の技法であった瞑想やヨーガが固有の領域を離れて浮遊し、マニュアル化されて広がっていること、またグローバル化による脱土着化によって一般の人たちが比較的容易にアクセスできるようになったことである。

以上で参照したロバートソン、トムリンソンというイギリスを代表する論客の議論は、イギリス

社会のみならず欧米全般の動向を明確に捉えていると思われる。

アジアで生まれた精神・身体的技法であるマインドフルネスだからこそ、医療や教育現場への導入が容易だったという面はあるだろう。仮に、西洋世界でキリスト教に依拠する、たとえば「祈り」を同じように導入しようとしたとき、既存の土着文化（伝統的キリスト教）との摩擦が生じた可能性は十分ある。他方、瞑想や坐禅に関する伝統文化がある日本においては、グローバル化のなかで生まれたマインドフルネスの普及にはより多くの時間と労力がかかるように思われる。

筆者は新しいスピリチュアリティの展開を3つの時期に分け、その歴史的展開に着目して論じてきた。本稿を締めくくるにあたり、新しいスピリチュアリティ文化の今後についてもふれておきたい。

3期に区分したこの枠組は、1960年代から現在に至るまでを大体15年くらいの期間ずつひとまとまりとして、新しいスピリチュアリティ文化の創出から、その後の当該文化と全体社会との関連についてまとめてみたものである。15年刻みで捉えると2010年あたりから第4期となるわけだが、その特徴は何だろうか。第3期との違いを正確に見きわめるためには、もう少し時間の経過を我慢強く待つ必要があるだろう。だが、時代を先取りして予想するなら、筆者は、スピリチュアリティ文化の主流文化への浸透は今後ますます深まり、とりわけイギリスやアメリカといった「スピリチュアリティ先進国」においては、スピリチュアリティとそうでないものとの境界が今後より一層、曖昧になっていくと捉えている。これを社会の「再聖化」(島藪2012)として捉えることも可能だろう。また新しいスピリチュアリティ文化のなかにインドや中国や日本などのアジア諸国を起源とする文化資源が多いことから西洋の東洋化(Easternization of the West)と理論化することも十分妥当だと思われる(Campbell 2007)。しかし、それは同時に、スピリチュアリティとそうでないものとの区別をあいまいにするプロセスでもある。

マインドフルネスの医療現場への導入をしたカバットジンは、「マインドフルネスはスピリチュアルか?」としてまとめられた一節で、「スピリチュアル」の語ははらむ問題性に言及しつつ、スピリチュアリティとそうでないものとの区別へ疑問を投げかけている。彼はまず、「マインドフルネスの作業とは、私たちが手にするすべての瞬間において、活力に目覚めることです。覚醒状態の中では、すべてがインスピレーションを与えてくれます。スピリット(精神、精霊)の領域から除外されるものなどありません」としている。

カバットジンは、医療の現場において「スピリチュアル」という言葉を使わないようにしているという。彼が対象とする医療や保健の現場において、また多民族を対象とした貧困街にあるストレス低減クリニック、刑務所、学校、企業やスポーツ選手などを相手にする環境において、スピリチュアリティという語を使う必要性もなければ、適切でもないと考えるからである。また、カバットジン自身の「瞑想の実践を磨き深める方法に対して特にじっくりくるとも思いません」としている(Kabat-Zinn 1994=2002: 272-273)。

カバットジンは「その単語の不正確かつ不完全で、多くの場合に誤った使われ方をしているニュアンスに問題がある」としたうえで、つぎのように述べている(Kabat-Zinn 1994=2002: 273)。

スピリチュアリティ(精神性、精神世界)という概念は、私たちの考えを広げるどころか、狭めてしまうこともあります。あまりにもよくあるのが、あるものがスピリチュアルと受け取られ、他のものは除外されるということです。科学はスピリチュアルでしょうか？ 母親でいることや父親でいることはスピリチュアルでしょうか？ 犬はスピリチュアルでしょうか？ 身体はスピリチュアルでしょうか？ 心はスピリチュアルでしょうか？ 出産は？ 食べることは？ 絵具で絵を描くこと、演奏すること、散歩したり、花を見ることは？ 呼吸をすること、登山をすることはスピリチュアルでしょうか？ もちろん、あなたがこれらにどのように出会い、

どのような気づきの中でこれらに取り組むかによって異なります (Kabat-Zinn 1994=2002: 274-75)。

カバットジンの指摘するように、スピリチュアリティに関する本を読んだり、スピリチュアルな事柄 (大自然との一体感、悟り、至高体験など) について考えたり、議論をすることがスピリチュアルなのではない。思考という波と距離を置くこと、思考に巻き込まれずにいま、ここの身体感覚、呼吸、気づきを保っていることが、真の意味でのスピリチュアルな実践となる。すべての経験はもっとも深い意味においてスピリチュアルになるのである。こうした言説自体、スピリチュアリティ文化が醸成され、社会の隅々にまで広がりつつあることを示している。

以上で素描したように、スピリチュアリティの一般社会への浸透が今後ますます進んでスピリチュアリティをそうでないものと区別することが困難となり、近い将来、スピリチュアリティ文化という固有の領域は消失していくのだろうか。そして同時に、人間に関わる多様な研究領域において、スピリチュアリティに目配りする研究が必要不可欠になっていくのだろうか。あるいは、「世俗化」した社会への揺り戻しがあり、近代知による科学と宗教・スピリチュアリティとの区別がより一層明確になるのか。イギリスをはじめとする欧米諸国や日本の動向を注意深く見守ることにしたい。

参考文献

- ベッカー, カール・弓山達也編 2009 『いのち 教育スピリチュアリティ』大正大学出版会
- Beckford, James. 1992. "Religion, Modernity and Post-Modernity." In Bryan Wilson (ed.) *Religion: Contemporary Issues*. London: Bellew.
- Ben-Shahar, Tal. 2007. *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. McGraw Hill. =2010 成瀬まゆみ訳『ハーバードの人生を変える授業』大和書房
- BBC. 2006. "Make People Happier Says Cameron." http://news.bbc.co.uk/1/hi/uk_politics
- Campbell, Colin. 2007. *The Easternization of the West: A Thematic Account of Cultural Change in the Modern*

- Era*. Boulder, CO: Paradigm Publisher.
- Easton, Mark. 2006. "Britain's happiness in decline." http://www.news.bbc.co.uk/1/hi/programmes/happiness_formula
- Fredrickson, Barbara. 2009. *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life*. =2010 植木理恵監修, 高橋由紀子訳『ポジティブな人だけがうまくいく 3:1 の法則』日本実業出版社
- Guardian. 2010. November 14. "David Cameron aims to make happiness the new GDP." <http://www.theguardian.com/politics/2010/nov/14/david-cameron-wellbeing-inquiry>
- Heelas, Paul. 1996. *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford, UK: Blackwell.
- Heelas, Paul. 2008. *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Oxford, UK: Blackwell.
- Huppert, Felicia A. and Daniel Johnson. 2010. "A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being." *The Journal of Positive Psychology*, 5 (4), 264-274.
- Huppert, Felicia and Alex Linley. 2011. *Happiness and Well-being: Critical Concepts in Psychology*. Routledge.
- 伊藤雅之 2003 『現代社会とスピリチュアリティ——現代人の宗教意識の社会的探究』溪水社
- 伊藤雅之 2005 「スピリチュアリティ研究の射程と応用可能性——生老病死におけるスピリチュアル体験に着目して」『年報 社会科学基礎論研究』4号, ハーベスト社, 40-56頁
- 伊藤雅之 2007 「社会に拡がるスピリチュアリティ文化——対抗文化から主流文化へ」張江洋直・大谷栄一編『ソシオロジカル・スタディーズ——現代日本社会を分析する』世界思想社, 219-239頁
- 伊藤雅之・樫尾直樹・弓山達也 2004 『スピリチュアリティの社会学——現代世界の宗教性の探求』世界思想社
- Kabat-Zinn, John. 1991. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta. =2007 春木豊訳『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房
- Kabat-Zinn, John. 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion. =2012 田中麻里監訳『マインドフルネスを始めたあなたへ』星和書店
- Lopez, Shane and C. R. Snyder. 2006. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford

- University Press.
- Marks, Nic and Hetan Shah. 2007. "A well-being manifesto for a flourishing society." In Huppert, Felicia, Baylis, Nick, and Barry Keverne (eds.) *The Science of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press.
- Maehle, Gregor. 2006. *Ashtanga Yoga: Practice and Philosophy*. Australia: Kaivalya Publication (New World Library, 2007) =2009 伊藤雅之監訳『現代人のためのヨーガ・ストラ』産調出版
- McGuire, Meredith. 2002. *Religion: The Social Context*. (5th ed.) Belmont, CA: Wadsworth. =2008 山中弘・伊藤雅之・岡本亮輔訳『宗教社会学——宗教と社会のダイナミクス』明石書店
- Mindfulness Report. 2010. *Mental Health Foundation*, UK. http://www.livingmindfully.co.uk/downloads/Mindfulness_Report.pdf#search=Mindfulness+Report
- Office for National Statistics. 2012. "National Well-being." <http://www.ons.gov.uk/ons/guide-method/user-guidance/well-being/index.html>
- Robertson, Roland. 1992. *Globalization: Social Theory and Global Culture*. London: Sage. =1997 阿部美哉訳『グローバリゼーション』東京大学出版会
- Rose, Stuart. 1998. "An Examination of the New Age Movement: Who is Involved and What Constitutes Its Spirituality." *Journal of Contemporary Religion*, 13(1): 5-22.
- Segal, Zindel, Williams, Mark, and John Teasdale. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press. =2007 越川房子監訳『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房
- Seligman, Martin and Csikszentmihalyi, Mihaly. 2000. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist*, 55(1): 5-14. =2012 宇野カオリ監訳「ポジティブ心理学 序文」日本ポジティブ心理学協会 <http://www.jpnetwork.org>
- Seligman, Martin. 2002. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press. =2004 小林裕子訳『世界でひとつだけの幸せ——ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生』アスペクト
- 島菌進 2007 『スピリチュアリティの興隆——新霊性文化とその周辺』岩波書店
- 島菌進 2012 『現代社会とスピリチュアリティ』弘文堂
- Storm, Rachel. 2002. "Community, Culture, and Spirituality." (日本語書籍用書き下ろし) 葛西賢太・伊藤雅之訳「共同性・文化・スピリチュアリティ」榎尾直樹編『スピリチュアリティを生きる』せりか書房, 186-208頁
- 菅村玄二 2013 「マインドフルネスとは? 意味と効果とそのメカニズム」40-51頁 J. カバットジン著, 春木豊・菅村玄二編訳『~4枚組のCDで実践する~マインドフルネス瞑想ガイド』北大路書房
- Thich Nhat Hanh. 1991. *The Miracle of Mindfulness*. Rider Books. =1995 ウェップ・オブ・ライフ訳『マインドフルの奇跡』壮神社
- Tomlinson, John. 1999. *Globalization and Culture*. Cambridge, UK: Polity Press. =2000 片岡信訳『グローバリゼーション』青土社
- University of Leicester. 2006. Nov.14. "Psychologist Produces the First-ever World Map of Happiness." *Science Daily*.
- Weare, Katherine. 2013. "Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context." *Journal of Children's Services*, 8(2): 141-153.
- White, G. Adrian. 2007. "A Global Projection of Subjective Well-being: A Challenge to Positive Psychology?" *Psychtalk*, 56, 17-20.
- Zinnbauer, Brian, Kenneth Pargament, Brenda Cole, Mark Rye, Eric Butter, Timothy Belavich, Kathleen Hipp, Allie Scott, and Jill Kadar. 1997. "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy." *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4): 549-64.