

こどもヨーガとストレスケア

—マインドフルネスと自己調整—

伊 藤 華 野

はじめに

筆者が実施する児童（0～18歳未満）とその家庭を対象とする子どもへのヨーガ（1984年～現在）を「こどもヨーガ」と称している。「こどもヨーガ」はこどもとこどもをとりまくおとなを対象としており、マインドフルネスを実現できるヨーガの実践となるように指導法を確立している¹⁾。

仏教瞑想から生じたとされるマインドフルネスは「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』と定義する。なお、『観る』は、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観る、という意味である。（日本マインドフルネス学会）」としている²⁾。20世紀後半から、このマインドフルネスを応用した様々な介入プログラムが開発され、臨床現場において適応されている。元々は米国マサチューセッツ大学のジョン・カバットジン博士が仏教由来の「気づき（Sati）」を活用し、慢性疼痛の患者の「ストレス」の低減で効果を検証、公表したのが始まり（MBSR）であり、以後、認知行動療法の要素を取り入れる（MBCT）等で成果を上げ、ストレス緩和やうつ病の再発予防などに有効なエビデンスを有している³⁾。また、こうしたマインドフルネス実践を中心とする心理療法はMBI（Mindfulness-Based Intervention）と呼ばれ、保育医療、教育、福祉、産業・労働、司法・犯罪領域等、研究は多岐に渡っている⁴⁾。

近年ではグーグルやインテル等大企業がメンタルヘルスや業績向上に採用する他、NHK番組「キラーストレス」に取り上げられる⁵⁾など、日本にお

いても周知が進んでいる。厚生労働省が発信する「統合医療」に係る情報提供をみても、マインドフルネス瞑想がストレスに有効であることが提示されている⁶⁾。

一方、ヨーガについての同情報は「ヨガはストレスを和らげ、良好な健康習慣をサポートし、精神的／情緒的な健康、睡眠、生活の調和を改善することにより、全般的な健康増進を助ける」「病状やストレスの多い教育プログラムなど、さまざまな生活状況に関連する不安や抑うつ症状に役立つ可能性があるという証拠をもっている。」とある反面「診断されたメンタルヘルス状態に対するヨガの影響に関する証拠はあまり有望ではない。」⁷⁾という記述、その他、異質性が高いことから⁸⁾科学的証明が難しいという特徴をもっている。

そこで、本稿においてはヨーガの範囲を、マインドフルネスを尊重した「こどもヨーガ」の立場から述べ、また、ストレスケアの範囲を「自己調整」に限定して論じることにする。

自己調整とは一般に自己による身体と心（認知）の調整という意味であり、その方法には心を通して身体を整える方法「トップダウン型」と、身体を通して心を整える方法「ボトムアップ型」が存在する⁹⁾。筆者は「こどもヨーガ」は後者「ボトムアップ型」であると考えている。また、自己調整は、セルフ・レギュレーション¹⁰⁾として活用するレグ・ヨガ、知識とスキルを併用するケア・ヨガ、心理療法と関係をもつキュア・ヨガ、といったトラウマケアにおける「こどもヨーガの三構造」¹¹⁾のうち最も基礎となるレグ・ヨガの部分となる。

以下、先ず、マインドフルネス・ヨーガがストレスケアとしての自己調整に有効になる機序を述べ、次に自己調整の獲得に焦点をあてた「こどもヨーガ」を紹介する。最後にこどもと共に「こどもヨーガ」を実施するおとな自身の自己調整の大切さについて触れたい。

1. マインドフルネスの特徴

序に述べた通り、マインドフルネスは仏教瞑想に由来を有する。語源はパリー語のサティ (Sati)、漢訳經典では念や臆念と解釈され、主に原始仏典の『アーナパーナスッタ』 (ānāpānasti-sutra)、『サティパターナスッタ』 (Satipathāna-sutra) の二經典の瞑想法に由来があるとされる。前者は「入出息念經として座位での、後者はあらゆる身体動作時での呼吸と四念處（身・受・心・法）への「サティ (Sati)」の方法とその重要性が説かれている¹²⁾。

マインドフルネスはストレス低減法 (MBSR) として「ストレス」への有効性から科学的に周知されるようになった。また、こころの傷（トラウマ）にも活用されるが、「マインドフルネス段階的トラウマセラピー (MB-POTT)¹³⁾ 「トラウマセンシティブ・マインドフルネス」¹⁴⁾ という概念に示される通り、トラウマへのケアには「段階的な」「繊細な」特別な配慮が必要であることがわかっている。

マインドフルネスは臨床心理学分野の心理療法においては第三世代の認知行動療法に位置づけられる¹⁵⁾。第一世代では、問題を明確にした行動による変容を（例コップの水が「半分しかない」のが不満だと分かれば水を得るための行動を）、第二世代では認知の仕方による変容を（例コップの水が「半分もあった」とみて認知から不満を軽減させる思考を）、第三世代では適度な距離で事実を客観視することでの変容を（例「コップの水が半分しかない、と不満で怒り赤面している」自分を観るメタ認知を）期待する。

第三世代の認知行動療法としてのマインドフルネスが、従来のストレス対処法と特徴的に異なるのは「ストレスへのコントロールを行おうとしない」という点にある。闘争や逃避、服従、回避（無視）をするのではなく、ただ「観る」ことを行い、事実に対峙し「鏡」に映すかのように距離をとり、脱中心化することでストレス低減を招く¹⁶⁾。

この際、特徴的なのは「観る」ことを視覚的な眼球で行うのではなく、呼吸を含めた全身（身体、感覚、感情や思考、環境との関わり）を通しての洞

察によって「観る」すなわち「観察する」点にある。具体的には「痛み」は痛みとして、「苦しみ」は苦しみとして「嫌悪」は嫌悪として、ストレスを存在させたまま、痛み苦しみを感じたり、嫌悪したりしている自分の五感を含む身体感覚（以後、感覚と示す）、感情や思考、環境とのかかわりを観察する。すると自分にピッタリとくっついていた痛みや苦しみ悲しみや怒りがずっと同様にあり続けるのではないことに気づき、その事実から少し離れ、「観る（以後、文中の「観る」は観察という意味合いで使用）」ことができる。このようにしてストレスが低減される。

物の理としての「無常」を体感しようとするこの「観る」行為は「言うは易し行うは難し」「一朝一夕」ではないため¹⁷⁾、マインドフルネスには「耕す」という動詞がつかわれたり「マインドフルネス・トレーニング」が用意されたりしている。例えばMBSRの8週間プログラムでは認知的学習のみならず、食べる瞑想、呼吸法、静坐瞑想法、ボディスキャン、ヨーガ瞑想法、歩行瞑想法等の指導が行われ、日々の練習のためのホームワークが課せられる¹⁸⁾。

こうしたマインドフルネスを介入の媒体とした研究の成果には大脳生理学的な有効性も含まれており、1、注意制御、2、身体感覚、3、情動調整、4、自己概念に纏わる脳部位の変容が証明されている¹⁹⁾。また、マインドフルネス・プログラムの実施で変容のあった脳部位のうち、島と内側前頭前野は、トラウマケアセンターが導入したマインドフルネスに徹したヨーガの実践による変化とほぼ同じであることが明白になっている²⁰⁾。

2. マインドフルネス・ヨーガ

筆者はマインドフルネス・ヨーガをマインドフル（Mindful英訳：「気を払う」「留意する」「心がける」）に実践するヨーガとして扱っている。ヨーガの定義は「こころの働きが止滅する（『ヨーガ・スートラ』）²¹⁾。」とされ、瞑想を目的とした業法であることから、本来、マインドフル（気づき）の無いヨーガはヨーガと呼ぶことはできない。おそらく「マインドフルネス・ヨー

ガ」は近年多様なヨーガが普及する中、便宜上弁別のための呼称として使われている。

また、ヨーガがマインドフルネス・トレーニングとして注目された理由には、ジョン・カバットジン博士がヨーガを含む東洋の思想を根幹にプログラムしたことや、実際のプログラム内に「ヨーガ・エクササイズ（於MBSR）」あるいは「マインドフル・ムーブメント（於MBCT）」と称し、約25種類のヨーガのポーズを紹介し、練習を奨励したこと等にあると推測している。

ヨーガは序に述べた通り、その効果の科学的実証は難しいながらも、統合医療としてストレスに有効なものとされている。ストレスに対応できるヨーガのパターンにはストレス発散型（筋肉骨格運動的実施）、ストレス解消型（有酸素呼吸運動的実施）、ストレス整理型（認知修正的実施）、ストレス観察型（マインドフルネス的実施）の四種があり（伊藤、2009）²²⁾、マインドフルネス・ヨーガはこの四つ目のストレス観察型のヨーガといえる。そして、観察型のヨーガとこれらストレス発散型、解消型、整理型ヨーガの大きな違いは「呼吸」への取り組み方にあると筆者は考えている。

まず、現代普及しているヨーガ²³⁾の根幹となる主な古典は先の『ヨーガ・スートラ（AD.5C頃）』および『ハタ・ヨーガ・プラディピカ（AD.16-17C頃）』²⁴⁾であるが、初段階（道徳部門／浄化法）後は共通に、体位法、呼吸法、瞑想法で構成される。いずれも瞑想が目的とされ、体位法によって呼吸が円滑になると呼吸法が、呼吸を操作する力がつくと瞑想法が、そして瞑想法では制感、凝念、静慮、三昧の段階が用意されている。

ところでストレス発散型、解消型、整理型といったヨーガは一運動一呼吸の原則が提示される。例えば手を挙げるときには息を吸い、下げる時には吐くといった教示による「操作」がある²⁵⁾。一方、観察型ヨーガでは動作中出入りする呼吸と身体への観察を行うが、呼吸を「操作」する指導は無い²⁶⁾。

前者は呼吸の「操作」を体得するのに相応しい身体へ関わり方であり、後者は呼吸の「隨観」を体得するのに相応しい身体への関わり方といえる。

前者の方法によるメリットは呼吸と身体動作の結びつきから、脳の前頭前

野に生まれた意識（本稿では認知を意識と記す）が運動野に指令を出して、動作を指示するだけで、動作に呼吸が伴う力が身につく。呼吸を長くしたければ動作をゆっくり、呼吸を短くしたい時には動作を早めに行えばよく、意識に基づいて身体を使えば、呼吸をコントロールすることができるようになる。例えば「気分が落ち着く呼吸のリズム」があるとすれば、リズムにあわせた動作を指示するだけで、呼吸が応じて「気分が落ち着く」という状態を招くことができる。

後者においてのメリットは、意識が動作を指示した際に、呼吸の状態を知れる点である。意識からの動作指示を身体が受け入れていると呼吸は速やかに流れ、動作指示を身体が拒むと呼吸が滞る。すなわち意識に上らない身体側の「まるごとの本音（ほんね）」、感覚、感情や思考、環境との関わりを、呼吸の状態を通して知ることが可能になる。

呼吸の滞るその際に、拒もうとする身体部位に意識を向けて更に「観る」と何等かの変容が生じてくる。意識を方向づける²⁷⁾というそれだけで、身体は微細に角度を変えて動きのルートをみつけたり、姿勢を変化させたりする。呼吸をただ「観る」という行為のその間、意識に上らない脳部位が反応し、生命に相応しい身体の姿勢、呼吸のしやすい生命状態をつくり出すと考える事ができる²⁸⁾。

3. 自己調整とマインドフルネス

先述の通り、マインドフルネスではストレスをコントロールの範疇に收めようとせず、ただ「観る」ことで距離を置こうとする。このことから、マインドフルネスによる自己調整とは、ストレスをありのまま「観ること」によって生じる自らの状態を「観ること」と言える²⁹⁾。

坂入（2022）は自己調整については、コントロールできるものとできないものを見極め、コントロールできるものについてはコントロールを、できないものはコントロールをしないことの重要性を説いている^{30) 31)}。筆者は同様

にマインドフルネスによる自己調整を第一自己調整、第二自己調整として説明している。例えば「人込みが苦手で電車にも乗れない」という事態でストレスを有するクライアントの事例を説明すると、表1のような展開方法となる。表1に示されているように、マインドフルネスは自己調整を担うことができる。

表1 マインドフルネス自己調整のモデルケース

- クライアント（以後CL）はありのままに観るというマインドフルネスを学び、事実に対峙することで、コントロールできるものとできないものを区別することにした。
- コントロールできそうな事として「Aを行うとBという気分がやってくる」という情報を得たため、それを実行しようとした。これは第一の自己調整である。
- ところでAを実行したCという日には予想通りBという気分がやってきて、電車に乗ることができた。しかし、翌日Dという日にはAを実施したにもかかわらず、Bという気分が来なかった。
- CLには「悲しく腹立たしく、変化しない自分の存在を嫌悪し、もう二度とAを行いたくない」という感情が生じる。しかし、マインドフルネスを行い、感覚、感情、思考、それに伴う環境までをも「観る」ことに挑戦した。これが第二の自己調整である。
- すると「人込みが苦手で電車に乗れない」自分を鏡に映すように観ることができるようになった。以後、CLは電車に乗れることも、乗れないこともあるという自分を許すことで「人込み」への拘りが減った。

4. マインドフルネス・ヨーガと自己調整

こうした自己調整を具体的に身体で練習できるのがマインドフルネス・ヨーガ³²⁾である。先述の通り、ヨーガは体位法を有し、機能的に呼吸が円滑になる身体を作り上げるが、この呼吸は不随意に働く自律神経系と結びついている。一方、出入りする呼吸は随意に意識によって「操作」でき、尚かつ不随意に生じる呼吸を意識で「隨観」することもできる。これらの特徴から、マインドフルネス・ヨーガの自己調整も表2の通り二通りあると考えている。

表2 マインドフルネスヨーガの自己調整の仕組み

1 第一自己調整：意識的コントロール（つくしケア）

ストレスと連動して不随意に働く呼吸を随意に「操作」して自己調整する方法

一般に不安や恐怖で感情にストレスが生じると交感神経系が有意になり、心拍数と呼吸数が上がる。そこで、随意に呼吸を操作することで感情を変えようとする。例えば「お腹から息を吐く」と呼吸が深くなり呼吸数と心拍数が減り、感情が落ち着き、ストレス反応が緩和される。呼吸を操作した自己調整でストレスケアが導かれたことになる。

2 第二自己調整：受容的モニタリング（ゆだねケア）

ストレスと連動して不随意に働く呼吸をただ「隨観」して自己調整されるのを待つ方法

ただ、鼻から出入りする呼吸に意識を向けて隨観する。その際、意識は感覚、感情、思考、環境等に気ままに移ろおうとするが、それに気が付つきながらも、鼻から出入りする呼吸に留意を向けようとする。ただ隨観していると、呼吸数が変容し、感覚、感情、思考、環境との関係性が変化し、ストレス反応が緩和する。呼吸を隨観した自己調整でストレスケアが導かれたことになる。

表2に従うと、表3のような事実が想定できる。

表3 マインドフルネス・ヨーガ 自己調整のモデルケース

- クライアント（CL）が「Aのポーズをとると気分が落ち着く」といった意識的コントロール法を学んだ。
- C日に実践して成功したがD日には効果がないといった法則外の出来事に遭遇、あるいは「Aのポーズをとると、気持ちが落ち着くのはわかっているが面倒くさい」と理想的な方法を拒みたい気持ちに直面した。
- そこで受容的モニタリング「鼻から出入りする呼吸」を実践し、その間、意識が彼方此方に漂えばそれに気づき、再び鼻からの呼吸の出入りの観察を繰り返してみた。
- すると身体が態勢を変え、更に呼吸の出入りのよいポジションをつくり始め、意識的コントロール法に取り組む気力が生じてきた。

表3のように、呼吸を「操作」しようとせずに、ただ「隨観」していると呼吸が変容し、更に感覚、感情・思考、環境とのやりとりが変容していく。しかし、「意識がそれたらそれに気づき、注意を向け直す」という「隨観」を脳内ののみで実施することは容易ではない。そこで、身体を活用するマインドフルネス・ヨーガがこれらを促すのに最適な技術になると考えられる。

これらのことから、ストレスケアすなわち自己調整にマインドフルネス・ヨーガを活用する際に大切なことは、以下を自覚して練習することにあると筆者は考えている。先ず、マインドフルネス・ヨーガは呼吸のし易い身体的ポジションを探求する要素をもっている事、次に呼吸との関係の取り方には二方面「操作」と「隨観」があり、特に難しい「隨観」を練習できる要素をもっている事この二点である。

自らの意志で「呼吸を操作できる」練習は意識的コントロールによるケア、第一自己調整に有効（つくしケア）であり、自らの意志で「呼吸を隨観する」練習は受容的モニタリングによるケア、第二自己調整に有効（ゆだねケア）となる。

5. こどもへのマインドフルネス・ヨーガと自己調整

「こどもヨーガ」には特に呼吸を含む生理、認知的機能について、おとなとの違いを明確にした指導法が数々ある³³⁾。静かにゆっくり動く印象の強い成人対象のマインドフルネス・ヨーガとは異なり、ダイナミックな動きを楽しみ、その後の静を大切する等も「こどもヨーガ」の特徴の一つである。

腹式呼吸メインの乳幼児期は、動作の各挙動に伴う指示は行わないが、緊張が高まる動きの際は例えば動物の鳴き声を模倣し吐息を活用できる工夫をする。この吐息への「操作」は発達過程に応じて常時使用する。また、肺呼吸が完成し抽象的思考が可能になる学童期9、10歳頃からは鼻腔を通過する呼吸を意識できる言葉をかける。これは「マインドフルネスの基本の方法は注意の操作によって気づきを繰り返し、呼吸に戻すことに尽きる」「呼吸を気づきの原点にして、さまざまのことについてオープンにありのまま観察可能になる状態、これが本来のマインドフルネスである（大谷、2019）」³⁴⁾という見解を尊重している。これら動作時に生じる身体感覚と鼻先から出入りする呼吸といった二方面への意識は二重注意やマルチモードの練習になり、トラウマケアにも有効である³⁵⁾。

なお、呼吸への「隨観」のみを実施していると、凍結していた過去のトラウマ記憶を想起させことがある。脳内に不合理なまま凍結されていた記憶が刺激され、過覚醒、再体験、回避、麻痺等のPTSD症状を呈することもある。このような時は現実に戻るために刺激を提供し、意識的な呼吸の「操作」を誘導することで、安全で安心な感覚を取り戻すことが可能となる。

意識的コントロールによるケア、すなわち、呼吸への「操作」を「こどもヨーガ」で十分に体得していると、受容的モニタリングによるケア、すなわち「隨観」の練習中に生じる緊急なPTSD症状にも対応することができる。

6. ストレスケアと身心受法への気づき

マインドフルネス・ヨーガを楽しく実践するための「こどもヨーガ」では「こどもヨーガの四原則」、「三つの見守り」といった指導法を奨励している。そして、子どもの健全な発達を促すために、また、自己調整の力を培うために、自らにしか感得できない内外の感覚を大切にする意識を「気づき」という言葉で伝えている。子どもヨーガを伝えるおとなは、子どもに呼吸のしやすい身体を「経験」できるようにして、身体内外の感覚に「注意」を向けて味わえるよう、できる限り多様な言葉がけを用意しておくことが大切であろう（表4）³⁶⁾。

「こどもヨーガ」ではマインドフルネスの古典、四念処（身受心法）への観察法をアレンジし、「呼吸への留意と感覚・感情・思考・環境」への「気づき」を実施するための指導内容の工夫を重ねてきている。子どもには、ヨーガの時間は「き・き・き・き気づきの時間」。おとなが心得る秘訣は「お鼻の呼吸と四つのカカカカ（カンカク・カンジョウ・カンガエ・カンキョウ）」等がある。呼吸への「操作」と「隨観」および二重注意の練習が期待できる。

表4 「鼻呼吸と身受心法」ストレスケアに焦点をあてたこどもヨーガの解説（抄）

こどもと共有しておきたい言葉—こどもヨーガは「き・き・き・き・気づき」の時間
おとなが心得ておきたいストレスケアへの秘訣—「お鼻の呼吸と四つのカカ力力」

こどもヨーガ四原則でポーズを行い、呼吸のしやすいカラダをつくり、前歯のつけね軟口蓋に舌をあてるなどの工夫で、鼻呼吸（鼻腔呼吸）がしやすい状態をつくりましょう。鼻の中の空気が鼻腔を上下するイメージをもって呼吸にいつでも立ち戻りましょう。鼻呼吸と同時にカンカク・カンジョウ・カンガエ・カンキョウに留意を持っているつもりで実践します。

*動作中鼻呼吸への意識を基点にすることは、意識の解離予防と「二重注意の練習」つながります。

①カンカク「身」：古典では *Kaya* 英訳では *Body* 瞬間的な身体感覚の流れ

解説：古典的身体バターンであるアーサナ（ポーズ）で自分にほどよい身体感覚を自分でつくり感じる時間ももつ。こどもヨーガでは古典のサンスクリット語を現代の日本のこどもにイメージができるような言葉に代え、こどもの興味関心と共に身体模倣を促す。模倣したポーズでは楽しいイメージと共に数秒の静止を伴うが、息は止めることはしない。鼻から出入りする呼吸と身体といった複数個所への注意を繰り返す時間となる。また、この保持によって身体を支持する深層筋、特にインナーユニットとしての横隔膜、多裂筋、腹横筋、骨盤底筋が、そして安定感に必要な大腰筋や抗重力筋が、強化される。

人間の感覚には、特殊感覚（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・平衡感覚）、体性感覚（触覚・圧覚・冷覚・運動感覚）、内臓感覚（内臓痛覚）があるが、こどもヨーガでは外に向けられた感覚（外受容感覚）と、内に向けられた感覚（内受容感覚）として意識し、双方への気づきを大切にしている。特に鼻口と肺で行われている外呼吸のみならず、身体内細胞（ミトコンドリア）と血液で行われる内呼吸を感じとるつもりで、緊張や弛緩をつかって、発達に応じた言葉がけで、身体の内外の感覚を探ることのできるように促している。

②カンジョウ「受」：古典では *Vedana* 英訳 *feeling or sensations*

快、不快、中立の感覚的な体験、精神的、感情的経験を含む。

解説：こどもヨーガではのびのび楽しくや和やかな感情の下で実施できるよう工夫している。自由な雰囲気を醸し出し、禁止、命令、指図、二者択一の言葉を避けて、こどもが憧れてイメージできたり、興味関心もてる名前のポーズに生きりて静止をするが、その際、例えば動物の鳴き声を出して深い呼吸を「操作」したり、「ワンワンのお鼻はどんな息？」などと呼吸に気づきをもたらせたりする。また、動きの強いポーズの後の、解放されて仰向けに寝転ぶ静かな夢見のポーズの時間をとり、「どんな感じがするのかな？」などと言葉がけをして呼吸を「隨観」し「気持ち」を探ろうとする。

③カンガエ「心」：古典では *Chitta* 英訳 *mind 感情と精神状態、考え方、精神状態の型*

解説：こどもヨーガでは感情とこれを生み出す判断である思考、双方への留意として活用している。大脳がキャッチする認知機能は自律神経に指令をし、危険な場合は交感神経系を有意にし、心拍数を上げ呼吸数を増やすが、安全になれば、副交感神経系を有意にし、心拍数や呼吸数を減らしている。呼吸は認知機能である思考の判断に伴う感情に左右されるものであることを心得て、リズム（呼吸の象徴）よく言葉をかける。また、こどもが自己受容できる言葉を選ぶことや、思考の象徴である言語は、感觉、運動、情緒の発達の順序性によつてもたらされることを意識して活動を促す。

④カンキョウ「法」：古典では *Dharma* あらゆる相関関係、時間の経過と共に明らかになるパターン。

解説：自然事象の理（ことわり）として、こどもヨーガでは当人が覚知している「環境」に置き換えて考えている。子どもが生物的に生息する物理的な環境の自然法則のみならず、その子どもが文化的に生きるための社会的なルールを含めることもある。自らの鼻の呼吸に意識をもつ時間と共に、人間は地球上で呼吸を行い生息しているということ、共に感覚を総合的に働き宇宙の中の地球に存在する存在であることについて発達過程に応じた言葉をかけていく。特に仰臥位で行う夢見のポーズ（屍の体位）では、頭から足の先までの全身を地球の上に重力という自然の法則に委ね、身体で味わうことができる。森羅万象の中で自分の重力と共に居る、安心してその場に居る状態をつくり、こどもが周知している自然事象と共に呼吸をしたり、風や雨の音、太陽の雲の光の色や横たわる床の温度と共に呼吸を感じたりすることを促すことができる。更には「お話をヨーガ」など、各民族に伝わる「お話をしながらのヨーガ」で、人間が共生してくための理を伝えることができる。

7. こどもヨーガとおとの自己調整

今日、多くのこどもがストレスに曝されている。彼らは過度な攻撃的対処や抑圧的対処をとることで「問題児」として扱われることもある。間接的な負の障害（二次障害）でこどもは「いじめ」や「虐待」に遭遇したり、「非行」や「犯罪」に巻き込まれたりすることもある。更には強烈なまたは継続的なストレスでトラウマ（傷）を有して、PTSD症状を伴うこともある。

「こどもヨーガ」はストレスケアとして、また、トラウマインフォームド・ケアとして、様々なこどもへの活路を期待できる³⁷⁾が、それには「こどもヨーガ」を導くおとな自身が自己調整の仕組みと重要性を知り、自らのマインドフルネス・ヨーガを実践修習し、自己調整を体得するプロセスに居る自覚をもつ事が肝要となる。

河合（1992）は「雨降らし男」を治療モデルの一つとして紹介し、自然モデルとして示している³⁸⁾。すなわち、治療者が「道（タオ：大宇宙と一体）」の状態にあることによって、「道」の状況が非因果的に他にも自然に生まれることを期待するモデルである。また大谷（2014）が「セラピストのマインドフルネスはテクニックを越えた貴重な治療的要因」³⁹⁾と語る通り「まずおとなが自分自身の身体の反応をチェックする（Peter A. Levine、2010）⁴⁰⁾」ことや、治療家が自らの「暗黙のバイアス」に気が付くこと（David A. Treleavan、2018）⁴¹⁾は重要である。また、プレイセラピストがオーセンティック（真の自分）になることで、こどもの攻撃行動が変容する複数の事例（Lisa Dion、2018）⁴²⁾を見ても、おとの自己調整は要といえる。

新自律神経論⁴³⁾を説いたS. Porges博士は夙に腹側迷走神経支配による協同調整を仮定し、多くの臨床治療家を成功に導いている⁴⁴⁾。想定外の展開の多い「こども」と出会うおとな自身が、腹側迷走神経優位な状態、すなわちマインドフルでバランスのとれた、穏やかで、リラックスした、落ち着きのある状態をいつでも取り戻し、彼らを温かく包み込む力をもつことが必要となる。

「こどもヨーガ」は自律神経と連結する呼吸への実技をストレートに有するため、おとなが「こどもヨーガ」の方法論を通してヨーガ体験を重ねる事が、おとな自身の自己調整、腹側迷走神経優位に取り戻す力に繋がると考えている。

特に「こどもヨーガ」の指導形態では、おとながこどもを誘導する形をとることが多い⁴⁵⁾。すなわち「カラダ全身の丸ごと」のおとの存在が、子どもの空間に入り込む構造をとる。子どもの空間に共生するおとなが、あらゆる反応を示すこどもに直面しつつも、一人の人間のおとなとして、ありのまま存在していること、子どもの「なる」姿となる先の人間としての「ある」姿を体現⁴⁶⁾しながら「こどもヨーガ」を実践することを期待したい。

8. おわりに

本稿ではマインドフルネス・ヨーガがストレスケアとしての自己調整に有効になる機序について述べるために、まず、マインドフルネス・ヨーガには二つの自己調整法を有することを明らかにした。すなわち呼吸との関係性「操作」と「隨観」で実現できる意識的コントロールと受容的モニタリングの2つである。次にマインドフルネス実現のための指導法「こどもヨーガ」の実践内容を自己調整に纏わる呼吸による四念処の視点から紹介した。最後にこどもと共に「こどもヨーガ」を実施するおとな自身の自己調整の大切さについて述べた。

子どもの反応は「想定外」ばかりで、対面するおとなにとって「ストレス」になるという声がある。反対に、「想定外」こそ生の「人間の学び」であり「面白い」という声もある。「こどもヨーガ」、マインドフルネス・ヨーガはおとなもこどもも共有でき、共に深めて味わいながら自己調整力を「耕す」プロセスといえる。自己調整でストレスケアの実践力を培う「こどもヨーガ」を多くの方々に大切に紹介していきたい。

参考・引用文献

- 1) 伊藤華野 (2008) 『はじめよう！キッズヨーガ』 KADOKAWA、伊藤華野 (2007) 『おねんねまあえにあまねまねヨーガ』 京都通信に過去研究からの指導法をまとめている (伊藤佐陽子①「幼児のヨーガに関する研究—不良姿勢児とヨーガの実践」(1994)『姫路学院女子短期大学研究紀要 [21号] ②「幼児のヨーガに関する研究—指導方法の考察」(1994)『姫路学院女子短期大学REVIEW [17号]』③「児童のヨーガに関する研究—文献からの考察」(1995)『姫路学院女子短期大学研究紀要 [22号]』④「「お話ヨーガ」の指導方法」(2000)『姫路学院女子短期大学研究紀要 [28号]』)
- 2) 日本マインドフルネス学会 <https://mindfulness.jp.net/> (2022/12/02参照)
- 3) 岩井圭司 (2017) 日常精神科医療の中でのマインドフルネス—総論と導入－『精神科治療学』 Vol.32 No.5 pp.573-578
- 4) 田中啓介、甲田宗義 (2021) 公認心理師の各職域におけるマインドフルネスに基づく心理的支援の発展と今後の課題『心理学評論』64 (3) : pp.244-259
- 5) NHK番組「キラーストレス」マインドフルネス <https://www.nhk.or.jp/special/stress/02.html> (2022/12/02参照)
- 6) 厚生労働省「統合医療」情報発信サイト (ncgg.go.jp) https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/overseas/c02/img/07_img_01.jpg (2022/12/02参照)
厚生労働省が発信する「統合医療」に係る情報提供。2014年の文献レビューは、マインドフルネス瞑想プログラムが、不安感、うつ、疼痛を改善する中等度のエビデンス、またストレス/苦痛、メンタルヘルスに関連する生活の質を改善する低いエビデンスを示しました。」等とある。
- 7) 厚生労働省「統合医療」情報発信サイト (ncgg.go.jp) <https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/overseas/c02/13.html> (2022/12/02参照)
- 8) 有村達之 (2014) ヨーガを取り入れた心理療法のエビデンス『応用障害心理学研究』第13号
- 9) 坂入洋右 (2022) 『身心の自己調整—こころのダイアグラムとからだのモニタリング』誠信書房 pp.214-224
- 10) スチュアート・シャンカー著 (2017) 『落ち浮きが無いの正体』東洋館出版社 40頁セルフ・レグという言葉が発表されている。
- 11) 伊藤華野 (2021) 『トラウマケアとこどもヨーガ』 京都西山短期大学紀要17号 15頁
- 12) 大谷彰 (2014) 『マインドフルネス入門講義』金剛出版、pp.035-046 / 井上ウイラマ (2022) 仏教心理学におけるマインドフルネスとコンパッション『精神療法』 Vol 48 No.5 pp.586-587邦訳/『アーナバナースッタ』は井上ウイラマ (2005)『気づきによる呼吸の教え—パリ—原典アーナーパーナサティスッタ』春秋社
- 高楠木順次郎 (1925)『大正新脩大藏經第二』およびpp.163-173 /『サティパターナスッタ』はアルボムッレ・スマナサー (2016)『大念處經』サンガ、および高楠博士功績記念會纂繹 (1935)『南傳大藏經』1 中部根本五十經篇 I 大藏出版 pp.90-101

- 13) 大谷彰 (2017) 『マインドフルネス段階的 トラウマセラピー (MB-POTT)』 金剛出版
- 14) デイビット・A・トリーヴェン (2022) 『トラウマセンシティブ・マインドフルネス』 日本評論社
- 15) S.C.ヘイズ著 春木豊監修 (2005) 『マインドフルネス＆アクセプタンス 認知行動療法の新次元』 ブレーン出版
- 16) 前掲書12 125頁「これらのアプローチに共通するのはマインドフルネスに伴う脱中心化、または脱フュージョンと呼ばれる機能の活性です。・・・中略・・・思考を経験として捉えるところにより、それに対するとらわれからの解放と心的調和を目指すのです。」
- 17) 池塙聰 (2017) 『福祉職・介護職のためのマインドフルネス 一日五分の瞑想から始めるストレス軽減』 中央法規
- 18) J・カバットジン著春木豊訳 (1993) 『生命力がよみがえる瞑想健康法』 実務教育出版
- 19) 貝谷久則他編著 (2016) 大平英樹「内受容感覚とマインドフルネス」『マインドフルネス 実践と理論』 日本評論社 pp.34-50
- 20) van der Kolk,et.al Yoga as an adjunctive treatment forposttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. Journal of Clin Psychiatry;75 (6) :e559-65,2014
- 21) 佐保田鶴治 (1973) 『ヨーガ根本教典』 平河出版社 66頁
- 22) 伊藤佐陽子 (2007) 「ストレス・マネジメント教育に及ぼすヨーガの効果に関する研究」 兵庫教育大学大学院 教育臨床心理 修士論文
- 23) 永嶋弥生 (2011) 「鍛える私」から「癒される私」へ ~現代ヨーガに関する文化史的研究~早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科 修士論文
- 24) 真下尊吉 (2017) 『ハタヨーガからラージャヨーガへ』 東方出版(株) 原典の翻訳をみるとアーサナ(ポーズ)での一挙動一呼吸の指示がない。
- 25) B・K・Sアイアンガー著沖正弘他訳 (1980) 『ハタヨガの真髓』 白揚社 1966年の原版の翻訳をみると、一挙動に一呼吸が示されている。
- 26) 前掲書18および ボブ・スタール 家接哲次訳 (2013) 『マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック ヨーガと呼吸法によるセルフケアレッスン』 をみると、一動作に一呼吸という指示はない。
- 27) 前掲書14 126-127 注意を向ける定位反応として「ここでの基本的な前提是、エネルギーは注意の後を追うということです」と説明し、覚醒の高まりに応じる皮膚の電気的特性の変化についてなどを説明している。
- 28) その際大切なのは鼻呼吸への気づきだと考える。これは筆者の体験的な感覚であるが、不随意に出入りしている鼻呼吸に留意を向け呼吸を通過させるだけで、身体は自動的に調整を開始する。
- 29) 第三の行動療法の原理としてはメタ認知(高次の認知)による、判断を入れない洞察であると考えることができる。
- 30) 前掲書9 pp. 17-20
- 31) 杉浦義典 井上ウイラマ (2022) 『私たちはまだマインドフルネスに出会っていない』 日本評論社 88頁ラインホルド・二ーバー(1982-1971)の祈りが紹介されている。「神

- よ、変えられないものを受け止めるための心の平静さと、変えるべきものを変える勇気と、それらを見分けることのできる智恵をお授けください。」
- 32) ディビット・エマーソン他 (2011) 『トラウマをヨーガで克服する』 紀伊国屋書店 ト
ラウマセンセティップ・ヨーガはマインドフルネスヨーガである。
- 33) 前掲書1 および伊藤華野 (2020) 『こどもと親しむ お話しヨーガ』 一社) こどもカルチャ
ーEducation.JPN
- 34) 前掲書12 141頁
- 35) 前掲書9、51頁「経験する自己」のみならず「観察する自己」(原著者 Rothschild.2000)
前掲書14、3頁「恒常的な自己」と「脱中心化された自己」(原著者 Fletcher,
Schoendorff & Hayes.2010) を培うものとなると紹介されている。
- 36) 表4は前掲書14および井上ウイラマ (2005) 『気づきによる呼吸の教えーパーリー原典ア
ナーパーナサティスッタ』 訳釈およびアルボムッレ・スマナサーラ (2016) 『大念処経』、
前掲書9 74頁 による 身受心法の解釈を参考に作成している。
- 37) 野坂裕子 (2019) 『トラウマインフォームドケア問題行動をとらえ直す援助の視点』 日
本評論社
- 38) 河合隼雄 (1992) 『心理療法序説』 岩波書店 pp.14-15 「自分が「道」の状態になった、
すると自然に雨が降ったという表現をしているのである。」
- 39) 前掲書14 pp. 200-204
- 40) ピーターリヴィン (Peter A. Levine) 他 (2010) 『子どものトラウマ・セラピー 自信・
喜び・回復力を育むためのガイドブック』 雲母書房 106頁
- 41) ディビット・トレリーヴェン (David A. Treleavan) 前掲書14 203頁
- 42) リサ・ディオン (Lisa Dion) 著 三ヶ田智弘監訳 『子どものトラウマと攻撃性に向き合
う—ポリヴェーガル理論に基づくプレイセラピー』 岩崎学術出版社
- 43) 津田真人 (2022) 『ポリヴェーガル理論への誘い』 星和書店 pp.199-206 安全空間で囲
い込むこと、背側迷走神経複合体の腹側迷走神経複合体へのブレンドを創出することに
ついて書かれている。
- 44) Stephen w.Porges(2021) Polyvagal Safety : Attachment, Communication, Self-Regulation
(Norton Series on Interpersonal Neurobiology), w w norton&Co Inc
- 45) 遊び的発展ができるよう「こどもヨーガ」はこども同士の遊びとして展開するための方
法を有している。
- 46) 鯨岡 峻 (2016) 『関係の中で人は生きる:「接面」の人間学に向けて』 ミネルヴァ書房
pp.51-56

『西山学苑研究紀要』第8号（2013）に下記のとおり、誤りがございました。
お詫びして訂正いたします。

島袋章 「唱歌考」

正 誤 表

(正)

(誤)

1頁9～10	『小学唱歌集』明治15年刊行	『小学唱歌集』明治14年刊行
7頁20～21	『尋常小学唱歌』（全6冊120曲）	『尋常小学唱歌』（全6冊118曲）
19頁6	故郷（尋常小学唱歌）	故郷（尋常小学校唱歌）

注①：『小学唱歌集』初編の奥付けは、明治14年となっているが、文部省からのクレームがあり、実質的な刊行は明治15年4月である。『伊沢修二（山住正己校注）『洋楽事始』平凡社 160頁（1971）』

注②：『尋常小学唱歌』には文部省が明治44年に刊行したものと、田村寅蔵が中心となって明治38年に刊行したもの2種類がある。

引 用 文 献

7頁20～21	佐野靖 『唱歌・童謡の力』 東洋館出版社 (2010) 15頁2～3
7頁24～8頁5	佐野靖 『唱歌・童謡の力』 東洋館出版社 (2010) 15頁10～15
16頁24～17頁3	山住正己 『子どもの歌を語る』 岩波新書 (1994) 94頁12～95頁2
21頁6～8	佐山哲郎 『童謡・唱歌がなくなる日』 音楽之友社 (2011) 65頁14～15
21頁18～19	佐山哲郎 『童謡・唱歌がなくなる日』 音楽之友社 (2011) 66頁1～2

参 考 文 献

1頁12～14	佐野靖 『唱歌・童謡の力』 東洋館出版 (2010) 8頁
3頁2～3	伊沢修二 山住正己校注 『洋楽事始』 平凡社 (1971) 3頁
3頁4～8	石井昭示 『唱歌の散歩道』 清流出版 (2006) 164頁
3頁19～23	伊沢修二 山住正己校注 『洋楽事始』 平凡社 (1971) 5頁
4頁2～10	供田武嘉津 『日本音楽教育史』 音楽之友社 (1996) 248頁
5頁6～9	文部省音楽取調掛 『小学唱歌集』 文部省 (1882) 緒言
8頁26～9頁3	佐野靖 『唱歌・童謡の力』 東洋館出版社 (2010) 16頁
13頁22～14頁5	長田暁二 『日本唱歌名曲集』 全音楽譜出版社 (1998) 15頁
16頁20～23	長田暁二 『日本唱歌名曲集』 全音楽譜出版社 (1998) 53頁
18頁1～5	海沼実 『正しい唱歌・童謡のススメ』 ノースランド出版 (2007) 177頁
22頁8	野口雅夫 『太陽 日本童謡集』 平凡社 (1973) 89頁

『西山学苑研究紀要』第9号（2014）に下記のとおり、誤りがございました。
お詫びして訂正いたします。

島袋 章 「童謡考」

正 誤 表

(正)

(誤)

5頁12	『幼稚園唱歌』	『幼年唱歌集』
8頁18	「童心童語」	「童心童謡」
9頁13	契機	蹶起
10頁10	英吉	栄吉
12頁8	英仏詩	英文詩
19頁11	33才 大正10年	32才 大正14年

引 用 文 献

2頁6～11	島袋章 「唱歌考」『西山学苑研究紀要』(2013) 9頁4～9
3頁7～9	島袋章 「唱歌考」『西山学苑研究紀要』(2013) 3頁4～9
6頁16～21	島袋章 「唱歌考」『西山学苑研究紀要』(2013) 9頁12～15
7頁2～7	佐野靖 『唱歌・童謡の力』東洋館出版社(2010) 17頁3～7
11頁5～9	上笠一郎 『日本童謡事典』東京堂出版(2005) 310頁18～26
12頁6～13	上笠一郎 『日本童謡辞典』東京堂出版(2005) 173頁7～13
13頁2～12	西条八十 『西条八十全集第14巻』図書刊行会(1993) 16頁15～17
19頁17～19	和田典子 『三木露風 赤とんぼの情景』神戸新聞総合出版センター(1999) 108頁10～14
21頁16～22頁2	島袋章 「唱歌考」『西山学苑研究紀要』(2013) 10頁7～17

参 考 文 献

4頁3～4	島袋章 「唱歌考」『西山学苑研究紀要』(2013) 1頁
4頁25～5頁8	佐野靖 『唱歌・童謡の力』東洋館出版社(2010) 11頁
5頁16～20	山住正己 『子どもの歌を語る一唱歌と童謡』(1994) 94頁
6頁10～13	島袋章 「唱歌考」『西山学苑研究紀要』(2013) 8頁
8頁18～19	北原白秋 『童謡論』日本青少年文化センター(1973) 44頁
9頁16～19	北原白秋 『白秋全集20』岩波書店(1973) 53頁
12頁14～16	藤田圭雄 『東京童謡散歩』東京新聞出版社(1988) 89頁
13頁8～11	西条八十 『現代童謡講話』新潮社(1924) 39頁
18頁8～10	池田小百合 『もっと好きになる日本の童謡』有楽出版社(2014) 120頁
18頁13～19頁2	長田暁二 『日本童謡名曲集』全音楽譜出版社(2006) 175頁
20頁2～11	武内喜久雄 『唱歌・童謡100の真実』ヤマハミュージックメディア(20009) 78頁
21頁26～22頁2	金田一春彦 『童謡・唱歌の世界』講談社(2015) 107頁