

変わり続けていくことを変わらずに：動的平衡とマインドフルネス理論からストレスへのこころの対処について考える

ホーネカムプ山本 有（ドイツ国家公認臨床心理士、精神分析家）

2020年より続くコロナパンデミック、ワクチン接種が進むとともに感染拡大にブレーキがかかる兆しが見えてきたと思ったところ、変異種の出現により、状況が予測しにくい状態がさらに続いております。コロナ禍により、「こんな風に生活が変わることになるなんて、思いもよらなかった！」という声をよく聞きます。確かに、なじんだ生活にこれほどの変化が短期間に生じるとは、誰にも予測がつかなかったことです。しかし、よく考えてみますならば、そもそも人間が生きているということは、実は、変化の繰り返しからのみ、成り立っているのです。今回はこの、変化というものの本質について、そして、その変化へ私たちが関わっていく方法について、お役に立つかもしれない考え方をいくつかご紹介します。

さて、パンデミックはちょっと横の方におきまして、まずは私たちの体の仕組みに目を向けてみましょう。私たちの体には成人では60兆個ものの細胞が存在し、そのひとつひとつの細胞のいずれもが、好き勝手に行動せず協調して働くことで、生命活動が営まれるといわれています。例えば、外の気温の上下に関わらず私たちの体温は一定に保たれていますが、その際、知覚神経、自律神経、内分泌系などが相互に反応しあい、汗を出したりや血液が流れる量を変化させることで、結果的に体温を一定に調節しています。体温調節のみならず、消化、排泄、生殖、運動などなど、体が持つすべて機能において、ある反応が別の反応を誘発しさらに次のレベルの変化反応を起こし、それぞれの反応過程が別の反応過程とつながるということが繰り返され、その結果、ある機能全体がひとつにまとまることで、私たちは生き続けているのです。その際、60兆個の細胞の0.5%、およそ3000億個の細胞が毎日死と再生を繰り返し、1年ほどで体内のすべての細胞というのはすっかり入れ替わるといわれています。ちなみに手の指が5本に分かれているのは、赤ちゃんが胎内にいる間に指の間の細胞が死ぬからですし、私たちの耳の形がまことに複雑なのは、穴やへこんでいる部分の細胞が死に、以来その部分の細胞が再生しないままであるからです。また、ウイルス感染した細胞は、ウイルスが繁殖して体内にばらまかれるのを防ぐために自ら死んでいくようにプログラムされているそうです。つまり、新陳代謝や免疫というのも、ある細胞が死に、再生されるというプロセスを続けることでその機能が維持されているのです。私たちの体の中では、分解と合成、破壊と再生が、同時に起こり続けており、さらに不思議なことに、一度いのちが発生した暁には最終的にはすべての細胞が無秩序状態に向かう（つまり、死に至る）という最終ルールに従うよう、初めからプログラムされて私たちは生まれてくるのです。

これらは、福岡伸一という分子生物学者の方が「動的平衡」という言葉を使って「いのち」の在り方について述べていることです。生きていること、すなわち「いのち」というのは、時間の軸の上でとどまることなく小刻みに変わり続けていくことでその全体的なバランスが維持されている、1年足らずで体内の細胞すべてが入れ替わっているとすると、「去年のワタシ」と「今年のワタシ」は別人ということになる、「一貫して変わることはない自分らしさ」などというものは、生物学的に厳密

にいうと実はあり得ないのだ、こう福岡氏は指摘します。人間はみな、常に自分の周りの環境と関わり反応しながら生きていること、心と体は環境からの影響を取り込み、環境の変化に合わせて自分の心や体や活動の在り方を調節してバランスを維持していく、自分以外の生きものもそれぞれが動的平衡活動に基づいて生きているので、その結果、自分とその環境との関わりも一刻一刻変化し続けている、世界とはダイナミックに変化しつつもバランスを取りつづける全体存在である、ということは何となくイメージしていただけたでしょうか。

さて、環境に何らかの変化が生じたとき、生体はその変化に適応しようとします。そういった適応反応のうち、心身への負担や苦しみを伴う心理的、社会的反応をストレス反応と呼びます。自分がこれまでの経験から得てきた変化への適応の仕方ではうまくいかない、自分が持つ変化への反応や対応のキャパシティを超える、という状況が続くと、心と体がバランスを崩し不調が現れることとなります。ちなみにストレスの原因（ストレッサー）には、暑さ寒さ・騒音・化学物質など物理化学的なもの、飢餓・感染・過労・睡眠不足など生物学生理的なもの、精神緊張・不安・恐怖・興奮など心理社会的なものなど多様で、多くの人に共通するものと個人差の大きいものがあります。反応の種類には大きく分けて、心理的反応（イライラ、無気力、うつ気分等）、行動面での変化（集中力低下、意欲減退等）、そして体に出る症状（不眠、頭痛、めまい等）の3つがあげられます。最近の例では、とりもなおさず、パンデミックによる生活の大きな変化がストレッサーとして挙げられます。さて、人生とはすべて、変化とそれへ適応の連続からなっていると先ほどから述べてきました。それでは、心身のバランスを崩すことなく、変化とどう関わったらいいのでしょうか。ここでも、動的平衡理論を使って考えてみることにします。



一輪車に乗っている人を想像してみてください。片時も静止することがなく、体を細かく動かし続けています。外からくる変化（例えば、さっきは平らだった地面が今は凸凹だとか）を体が（筋肉にかかる力の微妙な差などで）感じ取り、体の動きをごくわずかに変えてバランスを取るということを、絶え間なく繰り返すことで乗り続けることができます。これらの一連の流れは、当然のことながら最初から無意識にできていたわけではありません。皆さんが自転車や車に乗る練習をしたとき、楽器をマスターするときのことを思い出してみればお分かりになりますよう

に、最初はまず頭で考え、体でやってみて、うまく頭と体がつながらずに転んだりつかえたり間違えたりしながら、意識的に一つ一つの動きをつなげていくことを繰り返すうちに、すべてがスムーズに流れるようになります。体が覚えるという言い方をしますね。

さて、変化というのは、時間の軸上で「いまの状態」から「それとは違った状態」にうつっていくことです。つまりある状態と別の状態の間に生まれる差異です。そのうち、人間が感覚でキャッチできるものを、変化と呼びます。変化、つまり、状態の差異への気づきが細やかなほど、その差異への反応（一輪車でいえば、バランスの調律）はうまくいく、つまり、次に何をすべきかということの無意識の決断が正確に行われることとなります。

マインドフルネス、という概念があります。心理療法、特に、認知行動療法において注目を集めている概念で、「意識的に、今この瞬間に、判断せずに、あるがままに意識を向けることで得られる気付き」（Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2007）と定義されています。マインドフルネスの考え方によると、私たちは特にストレスにさらされると、そのストレスの原因と思われること、それにまつわる過去や未来のことにとらわれてしまい（「こころここにあらず」の状態）、今すべきことについて判断するために必要である心のありようから離れてしまう、今、ここで起こっていることにこころをつなぎとめておくことができない状態に陥るといわれています。試験勉強中に、「失敗したらどうしよう」という考えで頭がいっぱいになり、不安にどんどん心の中を占領されてしまい、勉強に集中できなくなってしまう経験はどなたもご存じでしょう。人間関係でストレスを感じていると、その人間関係のことばかりが気になって、仕事や家事で能率が低下したり、判断を間違えたりしますね。マインドフルネス理論では、「今この瞬間」に意識をつなぎとめておくことができるようになると、過去や未来の事に気をとられなくなるため、注意力を目の前のことに集中して利用することができ、より現在の事実に沿った対処ができるようになると考えられています。

さて、マインドフルネスのこころの状態には、実は誰でも入れます。簡単に試すことのできるエクササイズの方法を挙げておきます。

1. 背筋を伸ばして座ります。足は組まずに手は太ももの上に軽く乗せます。姿勢に無理があるようならなおします。
2. 目を閉じるにまかせ、閉じた目の前を見つめます。カラフルな点や線、まだら模様などいろいろなものが見えますが、それらは消えたり動いたり別の形になったりします、それらが変化するさまを見つめます。いろいろな考えが頭に浮かびますが、それらは空に流れる雲のように目の前を過ぎ去っていくのが見えます。
3. 呼吸に気持ちを向けます。呼吸は何か変える必要はありません、ただ、観察するだけです。
4. 息を吸い、涼しい息が鼻、喉のどこを通っているのかを注意して、追うと、胸、お腹の膨らみを感じられます。
5. 息を吐きます。お腹がへこみ、息が胸を通り、鼻の穴の内側を温めながら出ていくことすべてに気持ちを向けると、ゆっくりと呼吸をたどることができます。

6. 注意がそれたり気が散って別のことを考えていることに気づいたら、「気がそれたな」ということだけをチェックしたらまた呼吸に気持ちを戻し、呼吸の流れをたどり続けます。
7. 同様に、心に浮かぶ感情、考え、体の感覚、衝動などが体の中に生じていることに気づいたら、今はそれらは流れにのせて手放し、また呼吸に戻れることに気づきます。
8. 川のイメージを使ってもよいでしょう。流れる川を眺める自分をイメージします。いろいろなものが目に入ります（これが心に浮かぶものすべてを指す）が、それはすべて川の流れに任せて自然に過ぎ去っていくのをみつめます。私は静かに川を眺め続け、呼吸の流れに任せることができます。
9. 流れの変化をたどり続けることで、自分の中に浮かんでくるものの全てが変化するものであること、すべてをただあるがままを観察しそれと共にいると、体と心が「いま、ここ」の感覚の連続と共にひとつの静かな落ちついた流れになることに気づきます。
10. ご自身のテンポでつぶっていた目が開きます。うーんと伸びをして、終了です。
11. このエクササイズを、毎日5分ほど続けてみて、自分の意識や状態にどんな変化が起こるか観察してみましょう。

マインドフルネスな心の状態というのは、瞬間瞬間に湧き上がる考えや感情などにその都度揺れながらも、「今、ここ」に戻れる心の状態、動きつつ安定した状態、つまり、心のある状態から次の状態への変化、つまり時間軸の移動において感じ取るすべての差異を、価値判断せずにキャッチできる状態、を指します。今一度、一輪車に乗っている人の図を思い出してください。マインドフルネス状態にあると、ストレスにまつわる未知の不安や過去の苦い経験に気持ちをさらわれっぱなしになることはありません。感じたものすべて（体の感覚、感情、心の動き、緊張など）と共に居続けることで、

1. 感じるものすべては刻刻変わるものだということに気づき、ある特定の感情に流されたり飲み込まれたり押しつぶされたりしなくなる不安が減ります。ストレスにまつわる感情や感覚を避けずに、自分のところから閉め出さずに、それらとあえて向き合い観察することで、それらが変わる、それから距離を取ることができるというその経験を重ねることは確信と自信につながります。

2. 感じたものをどうしたいのか、そのあとの行動を自分で選び取ることができるようになります。自分の目の前にある問題に対し、変えられることは何か、変えられないことと諦めること（諦めるというのは明らかにすることです）は何か、その区別をつけやすくなります。また、変えられることに対して自分がどう関わりたいのかは（あるいは、何もしないでおくという選択をするのか）、自分で選べることだということがわかります。選べるということはつまり、私はこの状況を自分でアクティブにコントロールできる、ということの意味します。

マインドフルな心の状態に入りやすくなれるようになるともう一ついいことがあります。それは、心地よい方への差異にも、たやすく気づくことができるようになるということです。それは、心が喜ぶことに対して、レーダーの感度が高くなっていくということの意味します。特に自分に対し厳しい人、つまり自分に対してフェ

アじゃない人、自分の短所ばかり探して自己否定する人、目の前に一本のバラがあったら、そのトゲの部分ばかり見ている人、いませんか？「今、ここで、」花を十全に観察するという事は、花の部分にもトゲの部分にも偏りない意識を向けることを意味します。特に自分に対して批判的な思考を持ちやすい人は、花の部分、つまりものごとの心地よい部分に努めて細かく意識を向けないとバランスが取れないこととなります。この、「バラの花の部分」に意識的に気持ちを向ける、というのは、実は自分で簡単にできるアクティブなストレス予防法のひとつです。具体的に言いますと、心のアンテナを心地良い体験、日常の中にいくらかでも見つかるちょっと素敵なことのほうに意識的にチューニングしておくこと、を指します。アンテナの感度を上げておくべき、日常の中で見逃しがちな小さな「うれしいこと」「素敵なこと」というのは、例えば、このようなことがらを指します：「うどんのおつゆの香り」「森を散歩中、ウサギの親子が自分の前を横切った」「あくびが誰かにうつっていく様子」「赤ちゃんが笑いかけてきた」「ラジオから自分が一番好きな曲が流れてきた」「どこかの家から漂ってくるケーキを焼くにおい」（Barbara Ann Kipfer 著“14,000 things to be happy about”より一部抜粋）。

最後にまとめましょう。動的平衡とマインドフルネスの理論を用いて以下のことについてお話いたしました。

1. 生きているというのはすなわち変化とバランス調律の連続であること、私たちは変わり続けることを変わらない存在であるということ。
2. 変化において心に立ち現れる考えや感情などを価値判断せずにキャッチし、心はその都度揺れながらも、呼吸を介して「今、ここ」に戻れる状態、つまり、動的平衡かつマインドフルネスな心の状態を保つことはストレス軽減、感情のコントロールの向上などに役立つこと。
3. 心地よくなる経験に対してこころを意識して開いておくことはストレス予防になること。

生きている以上は絶え間なく生じる変化というものにどう柔軟に関わっていったらよいのかについてお考えになる際の何かのヒントになりますようなら幸いです。

© 2021 Nao Honekamp-Yamamoto

本文の一部又は全部を、著作権者の許可なしに複製、転載することを禁止します。