

「マインドフルネスそしてACTへ 二十一世紀の自分探しプロジェクト」

熊野 宏昭 著

単行本164ページ，定価1,680円

(星和書店，2011/10/5)

平成23年度室内環境学会学術大会の学生懇談会では学生さんとキャリアモデルの先生とのディスカッションがあり，熱心な質疑応答が交わされました。キャリアについて，私はこうなりたいと目標を掲げて頑張っている人もいれば，これでいいのだろうかと悩んでいる人もいます。

キャリアプランを考えるためには，自分は何をしたいのか，を考えなければなりません，自分について考え始めるとよくわからなくなってしまいます。そんなとき，「マインドフルネスそしてACTへ 二十一世紀の自分探しプロジェクト」を読みました。

著者の熊野宏昭先生は，臨床心理アセスメント学，臨床行動分析学，行動医学が専門で，化学物質過敏症患者さんの研究・治療もやっておられます。しゃべるインコのキクちゃんが，他者の気持ちを理解できているのではないかというエピソードから，言葉により思考することの意味について，最新の研究(認知行動療法)と2600年前にブッタが提唱したマインドフルネスの考えを交錯させながら，やさしく語りかけてくるような文章で書かれていて，ぐいぐい引き込まれました。

言葉の持つ双方向性によりバーチャルな現実(環境)が形成され，それにより自分が規定されてしまうという理論に基づいて，言葉による思考や感情は現実そのものではなく心の中の一過性の出来事に過ぎない，ということに気づき，「自分の心を他人事のように眺めること」が大事であると書かれています。そして，気づきを繰り返すことで自分が生きていく「方向」を見極めていくことができるそうです。思考すらも，感覚の一つと捉えるという仏教の考え方は，目からウロコでした。

個人的には，周りから必要とされている自分が「方向」なのかなと思います。思考により形成されたバーチャルな環境に規定された自分，にとらわれず，現実をありのままに受け入れて，必要なことをする。客観的な視点で，どうあるべきかを考える。と，悩まなくて済むのかもしれない。

(東京都立産業技術研究センター 水越厚史)

