

【原著論文】マインドフル茶の湯プログラムが ストレス低減に及ぼす効果

長谷川 貴 子

金城学院大学大学院人間生活学研究科博士課程前期課程修了生
株式会社トヨシマビジネスシステム

The effect of mindfulness tea ceremony on mental well-being.

Takako Hasegawa

Master course completed of Human Ecology, Kinjo Gakuin University
TOYOSHIMA BUSINESS SYSTEM Co., LTD.

The purpose of this study was to determine whether participating a mindfulness-based tea ceremony program would lower stress. Twenty people participated in three sessions of the tea ceremony program, with researchers measuring both physiological (blood pressure and pulse) and psychological (positive affect) variables before and after each session. Comparing the before-and-after results did not reveal significant changes in the physiological variables, but the psychological variable did improve with each session. When the KH Coder was used to analyze participants' thoughts on their experiences, their reports indicated that the mindfulness approach made them more focused and aware of sensations, promoting noticeable feelings of relaxation. Because this study did not go beyond the exploratory stage, the research must be further refined (by comparing the results to a control group, for example) in the future.

Keywords : Tea Ceremony program (茶の湯プログラム)

Mindfulness (マインドフルネス)

Stress reduction (ストレス低減)

問題と目的

ストレス社会といわれる現代において、ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解、ストレスへの気づき、セルフケアとしてのストレスへの対処が求められている（厚生労働省 独立行政法人労働者健康安全機構，2020）。ストレスに対するセルフケアに関して、近年では、Apple社の創業者である故 Steve Jobsが禅瞑想を実践していた（Isaacson, 2011）ことや、Google社が社員向け瞑想講座を取り入れた（Tan, 2012）ことから、新聞、雑誌、テレビなどでマインドフルネスが取り上げられるようになり、臨床心理関係者以外にもマインドフルネスに対する関心を喚起することとなった（越川，2014）。

マインドフルネスとは、仏教創始者である釈迦が説いた「八正道」の7番目の「正念」を表すSatiというパーリ語を英訳した言葉であり、悟りに至る最も重要な道である「正しい気づき」を意味する。このマインドフルネスを初めて臨床に応用した元マサチューセッツ大学大学院教授のJon Kabat-Zinnは、長年にわたる禅やヨーガの学習と実践を通して、マインドフルネス瞑想が人々のストレスや不安、痛み、病気に役立つと考え、1979年にマサチューセッツ州立大学のメディカル・センターの中に「マインドフルネスに基づくストレス低減（Mindfulness-Based Stress Reduction：MBSR）クリニック」を創設し、宗教的な要素を排除したマインドフルネスストレス低減法（Mindfulness-Based Stress Reduction：MBSR）を慢性疼痛患者の治療に用いた（藤田，2016）。

マインドフルネスは、「特定のやり方で、意図的に、今この瞬間に、価値判断にとらわれることなく、注意をむけること」と定義され（Kabat-Zinn, 1990）、「今ここ」に意識をとどめることによって、メンタルヘルスを整え、心身の健康を高める心理療法と位置づけられる。

Kabat-Zinnが開発したMBSRでは、正式な実践と日常の実践を行うことが求められる。正式な実践としては静座瞑想、ボディスキャン、マインドフルヨーガが含まれ、特に静座瞑想はMBSRの技法の中核の訓練である。慌ただしく忙しい生活をしている毎日の状態から、一時離脱して静寂な時を持つもの

で、呼吸への注意の持続を心がけるものである。日常の実践としては、食べる瞑想、歩行瞑想など日常生活を意識的に行うことが含まれる。食べる瞑想はMBSRの技法の導入訓練である。意識を集中してひとつの食べ物をゆっくり味わって食べるもので、日常では話をしながら、テレビを見ながら無意識のうちに食べてしまっている状態から脱し、食べることに注意を集中することで味わいを感じるものである。MBSRで行われているレーズン・エクササイズは、レーズン1粒を時間をかけて味わうことで、そこで起こっていることを意識するという瞑想の基本を知ることができる（Kabat-Zinn, 1990）。

藤田（2014）によれば、マインドフルネスは、「よりよく生きていくための基礎的スキル」であるので、マインドフルネスを学び、実践することは自分自身のストレスマネジメントやセルフケアの面で有効である。実際に、マインドフルネスはうつ病や不安障害などの治療として医療分野で活用されるほか、矯正教育や一般の学校教育にも取り入れられ、健常者のストレス低減効果や幸福感の増大に効果があることが科学的に検証されている（Baer, 2015; Khoury, Sharma, Rush & Fournier, 2015）。

一方、茶の湯にもマインドフルネスと同様の心理効果があるとされる（前田・児玉，2018）。茶の湯の稽古は日常の喧騒と雑事から一時離れ、ささやかないっぷくのお茶を通して、自分の精神をコントロールできるようになるからである。茶の湯の精神は「和敬清寂」にあらわされ、和して敬い合い、清らかな心を持ち、不動の精神と心を持つことによって、何事にも動じない、どんなことにもゆとりを持つだけの心の広さが生じることを表しており、長年の茶道経験は主観的幸福感（SWB：Subjective Well-being）を高める可能性がある（大宮・小野・菅原，2012）。清水・石井・平岩・堀・安井（2014）、清水・石井・堀・安井（2015）、清水・石井・奥山・橋本・堀・安井（2016）、清水・石井・奥山・安井（2017）は、「茶の湯プログラム」を精神科のデイケア・リワークセンターのプログラムとして複数年にわたり実施し、ストレス軽減や不安低減に効果があることを明らかにした。清水ら（2015）は、実施回数の効果についても検討し、ストレス低減効果は初

回で最も大きく、回を重ねるごとに中程度の効果に安定することを報告している。

茶は中国の各地で嗜好品、あるいは薬用として古代から広く愛飲されてきた。日本には、8世紀（平安時代）に、遣唐使や留学僧が中国（唐）から持ち帰ったことから日本に広まったと推定されている。14世紀後半（室町時代）には、茶は薬としてではなく、嗜好飲料として飲まれるようになり、一般庶民にも喫茶の文化が定着していった。15世紀後半から16世紀後半（室町時代—安土桃山時代）にかけて、豪華な美術工芸品を飾り立てた座敷で、高価な茶道具を鑑賞しながら茶を飲む茶会が流行った。これに対し、村田珠光は、簡素な日本の工芸品も使い、味わいを楽しむ喫茶法を主張し、禅と茶の精神を統一させたわび茶を始めた。珠光の弟子である武野紹鷗は、茶の湯の理論的支柱として禅の思想を取り込んだ。心のあり方や道具に対する態度を重んじ、心を込めてもてなすことを何よりとするわび茶が、茶の湯の始まりといわれている。こうした創造的な茶の見方が紹鷗の弟子の千利休に伝えられ、茶の湯が大成した（谷端，2007）。

茶の湯は、亭主が茶を点てる一連の動作（点前）を客人の前で行い、客人は菓子とともに茶をいただくというのが流れである。茶席は、亭主と客人が型を交しあい、その型にこめられた心を通わせあい、人に礼をつくし、大切にものをあつかう心身を養うものであり（表千家，2008）、客人は亭主のもてなしを五感を使って感じ、味わう場である（福良，1998）。

茶の湯の独特の雰囲気や境地は、「わび・さび」の世界と呼ばれ（表千家，2008）、不完全なものを不完全なまま受容し、変化していくさまをそのまま受け止め楽しむ、ゆとりを持つものである。わびという思想は、あるものはあると認め、ないものはないと認めることによって、現実にとらわれすぎる心をいったん手放し、客観的に物事をとらえることができる姿勢である。わび茶は、ストレス社会といわれる現代において、疎外感や不安に悩む人々に、忘れ去っていた根源的な日本人としての感覚を呼び覚まし、導くものであるといえる（福良，1998）。熊野・横田・丹治（2020）も、茶道をはじめとする日本の芸道にはマインドフルネスの「あるがままに気づ

く」という要素が備わっていると指摘している。

以上のように、もともと茶の湯にはマインドフルネスと通じるストレス低減効果があることが分かっているが、前田・児玉（2018）も指摘しているようにマインドフルネスの要素を強調することにより、その効果がより明確になると予想される。また、継続することにより効果に変化する可能性もある。

そこで本研究では、マインドフルネスの主要要素である静座瞑想を取り入れたマインドフル茶の湯プログラムを考案し、以下の2点について検討する。目的1：マインドフル茶の湯プログラムを体験することによって参加者のストレスが低減するかどうかを生理的指標（最高血圧（以下、血圧上）、最低血圧（以下、血圧下）、脈拍）と心理的指標（快感情、リラクゼーション感、不安感）に基づき検討する。目的2：3回の体験回数による影響と感想内容の変化について検討する。

方法

参加者および手続き 愛知県下の私立大学（A大学）の教職員、学生にマインドフル茶の湯プログラムのチラシを配布し、研究協力者を募った。マインドフル茶の湯プログラムの開催にあたり、本研究の目的、概要の説明、およびインフォームド Consent にかかわる説明を行い、43名（教職員23名、学生20名）の研究協力者を得た。なお効果検証および感想の分析では3回とも体験した20名（教職員18名、学生2名、女性15名、男性5名）のデータを使用した。マインドフル茶の湯プログラムの進行役である筆者は茶道歴25年、茶道の指導資格を有しており、マインドフルネスの学習歴は約1年である。筆者の他に補助として、マインドフルネスを学習中の大学院生1名が参加し、血圧・脈拍の測定、質問紙の配布・回収、茶菓子の準備などを行った。

体験実施期間 体験の実施日は、2020年7月中旬から8月上旬までの期間のうち、参加者の都合にあわせて、1回目と2回目、2回目と3回目の間に1週間程度の間隔が空くように行った。実施時間は約30分であり、昼休みや、授業終了後、勤務終了後などに日時を設定した。

指標 プログラムの体験前後に、生理的指標として

血圧と脈拍を測定し、心理的指標として「今この瞬間」の感情状態を問う「運動に伴う改訂版ポジティブ感情尺度 (MCL-S.2) (橋本・村上, 2011)」への評定を7段階で求めた。MCL-S.2を選んだ理由は、ポジティブな気分を中心に、マインドフル茶の湯プログラムに相応しい気分の変化を測定できると考えたからである。気分尺度としてはPOMSやPANASが一般的であるが、POMSは6下位尺度のうちポジティブ感情は「活気」のみであり、PANASは20項目のうち10項目がポジティブ感情であるが、活力や意志力を強調するものである。これに比べて本研究で採用したMCL-S.2は、「快感情」(はつらつしている、生き生きしている、爽快な気分である、すっきりしている)、「リラックス感」(落ちついている、穏やかな気分である、ゆったりしている、リラックスしている)、「不安感」(不安である、心配である、思わづらっている、くよくよしている)の3因子から構成される12項目の尺度であり、これらの項目はマインドフル茶の湯プログラムによる心理的变化を調べるために適していると考えられる。本研究においても同様に因子構造が確認され、各下位尺度の信頼性係数(α)は「快感情」が.91、「リラックス感」が.90、「不安感」が.85と十分に高い値であった。

マインドフル茶の湯プログラムの概要 今回のマインドフル茶の湯プログラムでは、一般的な茶の湯の客人の所作(和菓子を食べ、亭主が点てた抹茶を飲む)に、MBSRの中核技法である静座瞑想と、導入技法である食べる瞑想を取り入れた。体験前に待合席で、血圧・脈拍測定、質問紙記入(5分)をした後テーブル席に移動し、①導入(プログラムの説明を聞く)(5分)、②3分間の静座瞑想(3分)、③食べる瞑想(和菓子2種類・抹茶)(10分)を行う。体験後はまた待合席に戻り、血圧・脈拍測定、質問紙記入(5分)をする約30分のプログラムである。図1は、実施状況の一例を示したものである。

「静座瞑想」は、瞑想初心者を対象とすることから3分間の短い瞑想とし、ガイドは、MBSRの3分間呼吸瞑想を参考に手順を作成した。「食べる瞑想」は、MBSRではレーズンで行われることが多いが、茶の湯と組み合わせるため和菓子と抹茶で行った。食べる瞑想のガイドは、MBSRのレーズン・エクサ

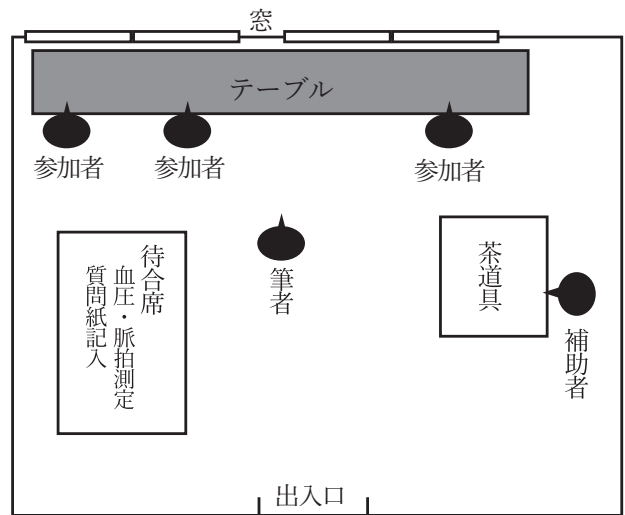


図1 マインドフル茶の湯プログラムの座り方

サイズを参考に手順を作成した。マインドフル茶の湯プログラムでの実際の教示は下記の通りである。**<静座瞑想>** 自分自身の今の状態をみつめていきます。いつも慌ただしく何かをしている生活をわきにおき、これからしばらくの間、どこへもいかず、何もせず、静かに座って瞑想の時を過ごします。このことで、時間がゆっくり流れるのを経験することになります。まず、今の自分の呼吸に注意をむけてください。体が欲するままに、自然な呼吸をしながら、その呼吸がどんな呼吸であるか観察します。呼吸を無理に操作したり、変える必要はありません。今のありのままの呼吸に気づき、受け止めていきます。できればお腹の深いところで呼吸を感じてみてください。息を吸うとお腹の壁がしずかにふくらみ、息を吐くとお腹の壁が背中に近づくのを感じましょう。吸う息の初めから終わりまで、吐く息の初めから終わりまで、吸う息と吐く息の間、吐く息と吸う息の間にも、注意を向けます。こうしている間に、注意が呼吸から離れて、何か別のことを考えてしまうことは、誰にでもよくあることです。注意が呼吸からそれたら、できるだけ早くそのことに気づいて、呼吸に注意をやさしく連れ戻します。何度それでも構いません。そのたびに呼吸に注意を戻します。息を吸って、息を吐いて、一瞬、一瞬、全ての注意を呼吸に集めていきます。そして、今このとき、この瞬間、呼吸と共に座っているだけの状態にします。これで呼吸の瞑想を終わります。

<食べる瞑想（和菓子）> お菓子を手にとって、包みから出してください。それを初めて見るように扱ってください。そして、それを手のひらに乗せてみましょう。指でつまんで、よく観察してみてください。注意深く色や形、固さや重さなどあらゆる部分を見ます。次に、それを鼻の下にもって行って匂いを嗅いでみましょう。息を吸い込む時に注意深くその匂いを味わいます。もう一度それを眺めます。次に口に入れますが、すぐにはかまないようにしてください。それをゆっくりと口にもっていき、そっと口に入れます。かまずにそれがどのように受け止められたか、口の中の感覚を探ります。それから、口の中でそっと動かしてみ、その形の変化に気づきます。口の中全てを使って、口の上側、舌、舌の先の方、喉元、口の中に注意を払っていきます。そして喉を通して、それが胃の中に落ちていくのを感じましょう。最後に口の中からなくなった時、どんな感じが残っているでしょうか。余韻を観察します。

<食べる瞑想（抹茶）> 茶碗を両手で持ってください。右手でお茶碗の横を持ち、左手はお茶碗の底を受けるようにします。茶碗の色、大きさ、熱さはどうでしょうか。手の感覚を使ってそれを楽しみます。抹茶の色はどうでしょうか。茶碗との色合いや抹茶の泡の感じはどうでしょうか。視覚を使ってそれを楽しみます。次に、茶碗を口元に持っていくと、香りはどうでしょうか。では、ゆっくり一口飲んで

みてください。のどを通していく感覚、味を楽しみます。一口ずつ丁寧に味わいます。何口で飲んでもかまいません。温度の変化を手や舌で味わってください。抹茶の泡の様子を見て楽しむのも良いですね。両手で丁寧に茶碗を扱い、ゆっくり集中して飲んでください。飲み終わりましたら、両手で丁寧にテーブルの上にお茶碗を置いてください。これで食べる瞑想を終わります。

結果

目的1を検討するために、マインドフル茶の湯プログラムを3回体験した20人のデータを用いて、生理的指標・心理的指標（MCL-S.2）（下位尺度）を体験前後で比較したところ、表1の結果が得られた。生理的指標の「血圧上」では、1回目（ $t(19) = 2.20$ $p < .05$ ）は5%水準、3回目（ $t(19) = 2.92$ $p < .01$ ）は1%水準で有意差がみられたが、「血圧上」の2回目、「血圧下」と「脈拍」は3回とも有意差は見られなかった。

心理的指標であるMCL-S.2の下位尺度得点平均値について、回数毎の体験の前後で対応のあるt検定を行ったところ、「快感情」は1回目（ $t(19) = -4.88$ $p < .001$ ）、2回目（ $t(19) = -5.00$ $p < .001$ ）、3回目（ $t(19) = -4.82$ $p < .001$ ）と各回とも0.1%水準で有意差がみられた。「リラックス感」は、1回目（ $t(19) = -6.78$ $p < .001$ ）、2回目（ $t(19) = -7.82$ $p < .001$ ）、3回目（ $t(19) = -6.77$ $p < .001$ ）と各回とも0.1%水準

表1 3回体験者の生理的指標・心理的指標（MCL-S.2）（下位尺度）における体験前後の比較

回数	1回目				2回目			3回目			
	平均 (標準偏差)	t値	効果量 d	平均 (標準偏差)	t値	効果量 d	平均 (標準偏差)	t値	効果量 d		
血圧上	pre	119.05 (14.29)	2.20 *	0.26	117.65 (10.93)	1.49	0.31	115.60 (13.52)		2.92 **	0.44
	post	115.30 (14.29)			114.40 (9.80)			109.65 (13.78)			
血圧下	pre	77.20 (6.83)	-1.33	0.24	76.65 (5.10)	-0.92	0.25	78.70 (8.37)		-0.40	0.11
	post	78.70 (5.69)			78.70 (10.26)			79.85 (11.59)			
脈拍	pre	70.55 (13.27)	1.03	0.16	69.95 (11.22)	0.99	0.15	70.25 (12.03)		-0.12	0.01
	post	68.75 (9.46)			68.40 (9.72)			70.40 (9.49)			
快感情	pre	4.65 (1.02)	-4.88 ***	0.52	4.46 (1.08)	-5.00 ***	0.70	4.54 (1.08)		-4.82 ***	0.71
	post	5.20 (1.08)			5.16 (0.90)			5.26 (0.96)			
リラックス感	pre	5.15 (0.86)	-6.78 ***	1.46	4.98 (1.16)	-7.82 ***	1.24	4.93 (1.20)		-6.77 ***	1.29
	post	6.29 (0.69)			6.18 (0.71)			6.20 (0.72)			
不安感	pre	2.83 (1.07)	3.59 **	0.78	2.61 (1.38)	2.73 *	0.34	2.80 (1.33)		3.07 **	0.27
	post	2.06 (0.87)			2.16 (1.23)			2.45 (1.29)			

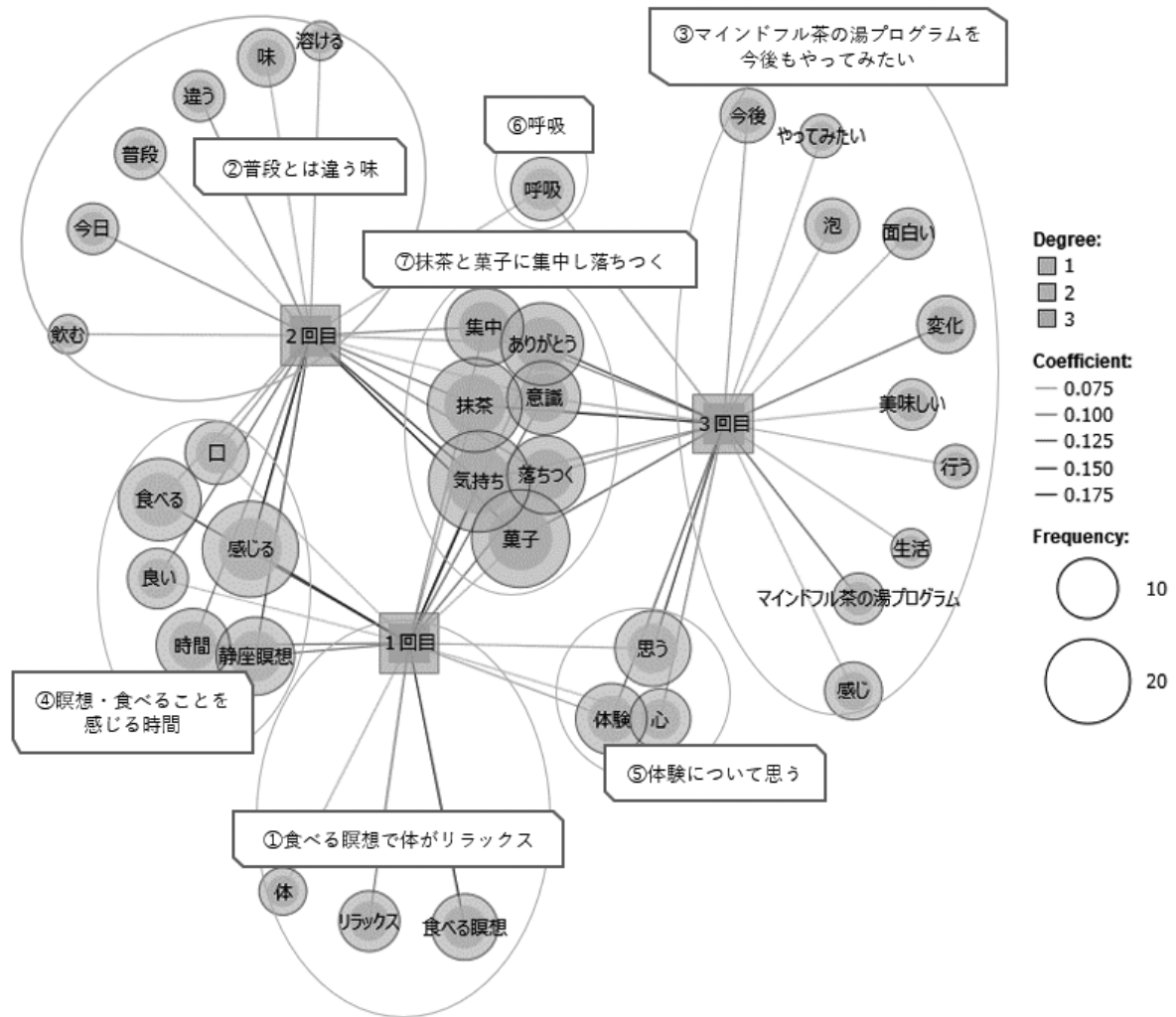


図2 マインドフル茶の湯プログラム 体験後の感想の共起ネットワーク

で有意差がみられた。「不安感」は、1回目 ($t(19) = 3.59 p < .01$) と3回目 ($t(19) = 3.07 p < .01$) は1%水準、2回目 ($t(19) = 2.73 p < .05$) は5%水準で有意差がみられた。

効果量を算出したところ、生理的指標では、「血圧上」は3回全て(1回目 $d = 0.26$, 2回目 $d = 0.31$, 3回目 $d = 0.44$), 「血圧下」は1回目と2回目(1回目 $d = 0.24$, 2回目 $d = 0.25$)に小程度の効果量がみられた。心理的指標では、「リラックス感」は3回全て(1回目 $d = 1.46$, 2回目 $d = 1.24$, 3回目 $d = 1.29$)で大きな効果量があり、「快感情」の3回全て(1回目 $d = 0.52$, 2回目 $d = 0.70$, 3回目 $d = 0.71$)と「不安感」の1回目 ($d = 0.78$)は中程度の効果量、「不安感」の2回目 ($d = 0.34$), 3回目 ($d = 0.27$)は、小程度の効果量がみられた。

目的2を検討するために、マインドフル茶の湯プログラムを3回体験した20人のデータをKH Coderを使用して、抽出語と外部変数(マインドフル茶の湯プログラムの体験回)との共起性を分析した。図2は、共起ネットワークの可視化を試み、示したものである。その結果、7つのグループが検出され、それぞれ頻出語の共起関係と自由記述文のデータから以下のように命名した。

まず、各回の共起ネットワークとラベルを記す。1回目は、「食べる瞑想」「リラックス」「体」の3語であったことから、ラベルを「①食べる瞑想で体がリラックス」とした。2回目は「飲む」「今日」「普段」「違う」「味」「溶ける」の6語からなっていることから、ラベル「②普段とは違う味」とした。3回目は「今後」「やってみたい」「泡」「面白い」「変

化」「美味しい」「行う」「生活」「マインドフル茶の湯プログラム」「感じ」の10語であったことから、ラベルを「③マインドフル茶の湯プログラムを今後もやってみたい」とした。

次に、回数に共通した共起ネットワークとラベルを記す。1回目と2回目に共通して共起関係にあるのは、「感じる」、「食べる」「静座瞑想」「時間」「良い」「口」の6語だったことから、ラベルを「④瞑想・食べることを感じる時間」とした。1回目と3回目に共通して共起関係にあるのは、「思う」「体験」「心」の3語であったことから、ラベルを「⑤体験について思う」とした。2回目と3回目に共通して共起関係にあるのは「呼吸」の1語だったことから、ラベルを「⑥呼吸」とした。3回に共通して共起関係にあるのは、「気持ち」「落ちつく」「抹茶」「菓子」「意識」「集中」「ありがとう」の7語であったことから、ラベルを「⑦抹茶と菓자에集中し落ちつく」とした。

考 察

(1) マインドフル茶の湯プログラムによるストレス低減効果について

本研究の *t* 検定の結果から、マインドフル茶の湯プログラムの体験後には体験前より生理的には血圧上が低下すること、心理的にはリラックス感と快感情の増加がみられることが明らかにされた。このことから、マインドフル茶の湯プログラムは体験者に毎回一定のストレス低減効果をもたらすことが示唆された。今回のマインドフル茶の湯プログラムは1回約30分の短い時間であり、「①導入（プログラムの説明）」「②3分間の静座瞑想」「③食べる瞑想」の3部から構成されている。普段の生活の中に取り入れやすいプログラムであるにもかかわらず、経験する度に一定の効果が得られる可能性があることは、ストレスの多い生活を余儀なくされている多くの現代人にとって朗報といえるだろう。

一方、生理的指標の血圧下と脈拍、心理的指標の不安感に関しては、実施前後での変化が見られなかった。この点については、もともと参加者の殆どが血圧も脈拍も正常範囲であったため、さらに低下するという現象に至らなかったと考えられる。不安

感も今回の参加者の実施前の平均得点がニュートラルポイントの4点をかなり下回るもの（1回目2.83、2回目2.61、3回目2.80）であったため、さらなる低下に至らなかったと考えられる。もし血圧や脈拍が高めの人や、不安の高い人を対象とした場合には、より健康的な状態へと変化するのかを今後検討する余地があるだろう。

茶の湯で使用される抹茶には、副交感神経を活性化し脳の興奮を抑えるテアニンと血管の収縮や血圧の上昇を抑えるカテキンが含まれており、高ぶった気持ちを静め、リラックスと癒しをもたらすことが明らかにされている（福島・立開, 2020）。このことからマインドフルネス的な瞑想を取り入れない場合でもストレス低減効果があると予想されるため、考案したマインドフル茶の湯プログラムと本来の茶の湯による効果を比較することが今後の課題である。また、もし抹茶ではなく煎茶でも同様な効果があるのであれば、より日常生活に取り入れやすいプログラムとなることから、この点についても今後検討したい。

(2) 体験回数の影響と感想内容の変化について

清水ら（2015）は、精神科滞在型デイケア利用者115名を対象に30回の茶の湯プログラムを実施したときの効果量（*d* 値）を5回ごとに比較し、1回目の0.84から15回目の0.47へと漸減した後、30回目までこの水準が安定的に維持されたという結果を報告している。本研究においては、心理的指標と生理的指標に及ぼす体験回数の影響は、生理的指標の血圧上で3回目が1回目より低くなったこと以外に認められなかった。したがって回数による影響は殆どみられず、毎回一定のストレス低減効果が確認された。ただし、これは3回という限られた回数による可能性があるため、今後はより長期的な研究を行い、経験回数の影響を明らかにしていく必要がある。

KH Coderによる感想の分析結果からは、共起ネットワークを構成する語が1回目3語、2回目6語、3回目10語へと増加しており、回数を重ねることで感想がより多面的で深い内容へと変化していることが示唆された。1回目では、「自分の呼吸を意識する機会はなかったため、不思議な気持ちだった。」「食べる瞑想をしたのが初めてで、すごくリ

ラックスできて驚いた。ゆっくり集中して食べたり飲んだりすることで日常のスイッチをいったん切ることができた。」という感想からも、「食べる瞑想」「静座瞑想」が初めての体験であり、「食べる」「感じる」ことで「体」が「リラックス」できたことがうかがえる。2回目では、「1回目以降、味を感じることに敏感になった気がする。」「マインドフルネスの取り入れ方は、日々過ごす中で、自分が心地よいと感じる時間をゆっくり感じられるなど、様々な方法があるような気がした。」など、「普段」や1回目との「違い」を比べた感想が見られた。3回目では、「3回の体験を通して、『静』の気持ち良さを知ることができた。普段の生活の中であまり行かない『頭を休ませる事の大切さ』に気づき、今後も意識していけたら良いと思う。」「3回目のマインドフルネスでは、菓子の甘さが口の中に広がり、とてもリラックスできた。また、静座瞑想と食べる瞑想の時に手のひらから体温を感じることもできた。今後も日常生活でやってみたい。」「食べること（味わいを感じる）に意識を向けることでも気持ちが切り替わったので、日々の食事で意識したい。」など「マインドフル茶の湯プログラム」を「今後も「やってみたい」、「生活」の中に取り入れたい」といった感想が見られた。

杉山・熊野(2018)によれば、実践そのものは「今の瞬間の現実」に注意を向け、より体験を感じることにフォーカスを当てるだけなので手続きはシンプルであるが、マインドフルネスのさまざまな思考や気づきを習慣化するには、根気強さが求められる。マインドフル茶の湯プログラムによって味わったマインドフルネス的な気づきも、生活場面へと広げ習慣化させるためには、さらに経験回数を重ねる必要があると考えられる。

(3) 茶の湯とマインドフルネスを組み合わせた効果について

本研究において茶の湯とマインドフルネスを組み合わせた理由は、問題と目的の部分に記したように、両者がそれぞれ有しているストレス低減効果が相乗的に高まると考えたからである。プログラム体験後の感想から生成された共起ネットワークのラベル④「瞑想・食べることを感じる時間」からも分か

るように、参加者は静座瞑想と茶の湯を一体感のある体験として捉える傾向がみられた。

また参加者からは、「静座瞑想後、心が温まるような感覚になりましたが、食べる瞑想（抹茶）をした後はより体の中から温まり、とても穏やかな気持ちになりました。」「体験する前と後では時間の流れが違っているように感じます。普段は朝起きてから寝る瞬間まで立ち止まることなくバタバタしていることが多いですが、静座瞑想で意識を呼吸にむけ、食べる瞑想で意識を食べることに向けることでとても気持ちが変わりました。」「静座瞑想や食べる瞑想で普段意識しないことを意識することができ、五感から美味しさや心地良さというのを感じることができました。特に抹茶では、温かさや香りも楽しむことができ、本当にリラックスでき、幸福感を感じました。」といった感想が得られた。これらの感想から、静座瞑想と茶の湯を組み合わせたことにより、「体が温まる感覚」、「穏やかな気持ち」、「心地よさ」、「リラックス」、「幸福感」が得られたことがわかる。

上記の参加者たちは、プログラムの最初の静座瞑想で心を落ち着けリラックスし、食べる瞑想でリフレッシュしていることが示唆された。静座瞑想や食べる瞑想がもたらす効果を体験したことは、参加者にとって普段のストレスを解消する手段として有効だと考えられる。さらに、抹茶がもたらす効果を実感し、茶の湯の要素である「五感を使って味わう」ことで気づいた変化は、心の持ち方・感じ方を学ぶポイントとしてとても重要なことであると思われる。食べる瞑想の体験は、どのように食べるかを考えるきっかけとなっており、日常生活の中で今この瞬間への気づきを深める手段として有効に働いたと考えられる。和菓子は五感の総合芸術といわれる(村上, 2010) ことから五感を使って味わうものにふさわしく、抹茶は飲んだ後で副交感神経が活発になりリラックス状態になることから、茶の湯プログラムは、マインドフルネスの実践の導入・ストレス解消法として効果的であり、マインドフルネスと茶の湯を組み合わせることで良い効果があることが示唆された。

(4) 総合考察および本研究の限界と課題

今回考案したマインドフル茶の湯プログラムは、

マインドフルネス的な瞑想を意識的に取り入れることで本来の茶の湯が有している「五感を使って味わう」という要素をさらに強化したものである。このマインドフル茶の湯プログラムが参加者に毎回一定のストレス低減効果をもたらすことから、ストレスの多い現代人のストレス対処として日常生活に取り入れやすい非常に有効なものであるといえるだろう。経験回数の影響について、感想の質的な分析からは、回数を重ねることで気づきの広がりや深まり、日常生活への拡張ということが窺えた。一服のお茶をゆっくり楽しむという経験が、生活全体をマインドフルに変えていく可能性についても期待できるという点が、マインドフル茶の湯プログラムの大きな魅力であると考えられる。

最後に本研究の限界と今後の課題について改めて述べる。先述のように、今回の研究では茶の湯だけを経験した場合とマインドフルネス瞑想を加えた場合との比較を行っていないため、マインドフルネス要素の効果を特定することができなかった。また実施時間の統制という面でも不十分であった。こうした本研究の限界を改善し、茶の湯のみの統制群とマインドフルネス瞑想を加えた実験群を比較することで、研究を精緻化させることが最大の課題である。

引用文献

- Baer, R. A. (2015). (Ed.) *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. California: Academic Press.
- 藤田一照 (2014). 「日本のマインドフルネス」へ向かって：(特集 日本における“マインドフルネス”の展望) 人間福祉学研究, 7(1), 13-27.
- 藤田一照 (2016). 仏教から見たマインドフルネス 貝谷久宣 (編)・熊野宏昭 (編)・越川房子 (編) (2016). *マインドフルネス—基礎と実践—* 日本評論社, 64-77.
- 橋本宗弘 (1998). *茶の湯の心理 もてなしの空間と心地よさ* 彰国社
- 橋島洋一・立開康司 (2020). 抹茶のちから—その機能性成分と健康効果— *Food Style* 21, 24(5), 55-59.
- 橋本公雄・村上雅彦 (2011). 運動に伴う改訂版ポジティブ感情尺度 (MCL-S.2) の信頼性と妥当性 *健康科学*, 33, 21-26.
- Isaacson, W. (2011). *Steve Jobs (1st edition)*. New York, Simon & Schuster
(ウォルター・アイザックソン (著)・井口耕二 (翻訳) (2011). *スティーブ・ジョブズ I* 講談社)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte
(ジョン・カバットジン. 春木豊 (翻訳) (2007). *マインドフルネスストレス低減法* 北大路書房)
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78, 519-528.
- 越川房子 (2014). 日本の心理臨床におけるマインドフルネス：これまでとこれから (特集 日本における“マインドフルネス”の展望) 人間福祉学研究, 7(1), 47-62.
- 厚生労働省 独立行政法人労働者健康安全機構 (2020). *職場における心の健康づくり* Retrieved December 5, 2023 from <https://www.mhlw.go.jp/content/000560416.pdf>
- 熊野宏昭・横田南嶺・丹治光浩 (2020). 禅からみた心、マインドフルネスからみた心—宗教と科学の関係を探る— 花園大学心理カウンセリングセンター研究紀要, 14, 5-36.
- 前田梨緒・児玉壮志 (2018) 茶道における心理的効果について—マインドフルネスに着目して— *北海道作業療法*, 35, 37.
- 村上陽子 (2010). 小学校における食文化教育のための教材の提案：練りきり (和菓子) を用いた授業実践 *日本家政学会研究発表要旨集*, 62, 256-256.
- 表千家 (監)・不審菴文庫 (編) (2008). *茶の湯 ころと美* 河原書店
- 大宮卓・小野智子・菅原正和 (2012). 茶道のSWB (Subjective Well-being) に与える心理学的影響の分析 岩手大学教育学部附属教育実践総合セン

ター研究紀要, 11, 99-109.

清水北斗・石井睦子・平岩一馬・堀弘子・安井正 (2014). リワークプログラムにおける「茶の湯プログラム」導入によるストレス軽減効果の検討 病院・地域精神医学, 56, 288-291.

清水北斗・石井睦子・堀弘子・安井正 (2015). 精神科デイケア利用者への「茶の湯プログラム」適用の効果 病院・地域精神医学, 57, 176-178.

清水北斗・石井睦子・奥山聡美・橋本みどり・堀弘子・安井正 (2016). 精神科デイケアプログラムにおける「茶の湯プログラム」の生理的指標に基づく効果 病院・地域精神医学, 59(1), 87-90.

清水北斗・石井睦子・奥山聡美・安井正 (2017). 精神科デイケアプログラムにおける「茶の湯プログラム」の点前効果についての検討 病院・地域精神医学, 60(1), 79-82.

杉山風輝子・熊野宏昭 (2018). マインドフルネス (特集 栄養指導に活かす行動医学の視点—患者のこころとからだを支えるために—) 臨床栄養, 132, 751-756.

谷端昭夫 (2007). よくわかる茶道の歴史 淡交社

Tan, C-M. (2012). Search Inside Yourself : The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace). San Francisco, HarperOne

(チャディー・メン・タン (著)・ダニエル・ゴールマン (序文) (著)・一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート (監修)・柴田裕之 (翻訳) (2016). サーチ・インサイド・ユアセルフ 仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法 英治出版)

付記

本論文は、2021年3月金城学院大学大学院人間生活学研究科人間発達学専攻に提出した修士論文の一部を加筆修正したものである。

本研究を進めるにあたり、前期課程在籍中から修了後も宗方比佐子金城学院大学名誉教授にご指導いただきました。終始あたたかい激励とご指導、ご鞭撻を賜り心より感謝申し上げます。

本研究にご協力いただきました皆さまに、心より御礼申し上げます。