



# Healing Presence

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会ニュースレター vol. 21 Jan, 2023

## 新年に問う

新しい年となりました。首都圏では、穏やかで輝くような三が日となりましたが、皆様は、いかが過ごされたでしょうか。新年に何を願ったのでしょうか。

癒しと光、愛を広げ、地球に全体性をもたらします。

これは、HBB(ヒーリングビヨンドボーダーズ)のビジョンです。新しい気持ちで歩みを進める時、癒しとは何か、光とは何か、愛とは何か、立ち止まって、静かに振り返ってみるのもよいと思います。

誠実、ハート中心、自他への尊重、セルフケア、奉仕、コミュニティ、無条件の愛

これは、私たちヒーリングタッチに携わる者にとっての核となる価値観です。ヒーリングタッチを行う時、これらはどういう意味を持つのでしょうか。皆さんの生活、そして、人生にとってはいかがでしょうか？

日本で最初にヒーリングタッチのカリキュラムが教えられてから、15年の年月が流れました。この先もヒーリングタッチが、ひとりひとりに、そして、日本の社会に少しでもよき結果をもたらせるよう、改めて、ヒーリングタッチの教え、エッセンスを心深く問いたいと思います。

本年もどうぞよろしくおねがいたします。



### トピック

- ・新年に問う。
- ・特集・コンパッションを深める
- ・スピリチュアルケア講座
- ・お知らせ

## 特集・コンパッションを深める ～第5回日本GRACE研究会年次大会DAY1から～

**戸田美紀** HTI認定ヒーリングタッチ・インストラクター、HTSJ理事

Compassion – コンパッションは、ヒーリングタッチが大切にしている「ハート」の四つの属性のひとつです。ヒーリングタッチでは簡単に「思いやり」と訳していますが、一般には、慈悲や慈愛なども訳されます。ヒーリングタッチでは、ハートの呼吸を使って、ハートのスペースに入る、ということプラクティショナーの準備で必ず行いますが、カリキュラムの中では、ハートの属性をどのように培っていくか、という教えは含まれていません。

GRACEとはジョアン・ハリファックス禅老師が中心となって開発したコンパッションを育むプログラムです。対人支援の現場において、「共感疲労」や「燃え尽き」を起こさない秘訣はコンパッションとともにあること、という考え方に基づいています。2019年に、2泊3日のGRACEプログラムに参加して、その教えがとてもヒーリングタッチに似ていること、また、ヒーリングタッチを実践するものとして、多くの学びと助けを受けるものであると感じたことから、現在、日本GRACE研究会の皆様とともにGRACEの学びを続けています。

昨年12月17日-18日に第5回日本GRACE研究会年次大会が沖縄会場とZOOMのハイブリッドで開催されました。大会の趣旨は、

臨床現場に活かすために、コンパッションについて知見を深める、ということで、コンパッションをいくつかの視点から学んでいきました。また、コンパッションを育むだけでなく、それを応用したセラピーも紹介されました。ヒーリングタッチを実践する皆様のさらなる学びや気づきのきっかけになることを願い、大会DAY1での講演の一部を共有したいと思います。

## コンパッション・フォーカスト・セラピー

コンパッション・フォーカスト・セラピー (CFT) は、コンパッションを育むことで心理的な問題を改善しようとする心理療法です。イギリスの臨床心理学者 Pau Gilbert 博士が、コンパッションを高めることで、恥や自己批判に苦しむ人々が安心や安全といった感覚を得られずに苦しんでいる状態を改善できるとし、新たな心理療法として開発したものです。日本で CFT の研究と普及を進める目白大学の浅野憲一先生による解説です。

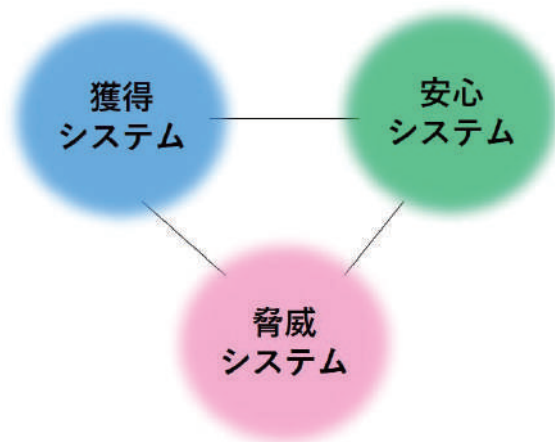
CFT は、コンパッションを高めるだけでなく、コンパッションを高めて心理療法を行うのが目的です。「コンパッションを高める」では、優しさ、強さ、勇気、責任感を高めていき、自分を支え、また、苦しんでいる自分や他者に対してこれまでと違う関わり方をしていけるようになります。「心理療法」としては、コンパッションを高めることに抵抗感がある場合、その抵抗感がどこから来るのか、その由来を振り返り進めていきます。皆、コンパッションを持っているのに発揮できないでいるため、そこにアプローチしていくのだそうです。

CFT には 4 つの要素があり、治療者はこの 4 つを並行して活用していきます。

- 1) コンパッションを伴った理解: 心理教育やケースフォーミュレーション (後述) を使って、深める。
- 2) コンパッションの実践: 呼吸法、イメージエクササイズ、行動実験など。
- 3) マインドフルな気づき: 「今、ここ」の体験を重視する。
- 4) コンパッションのある治療関係: 治療者がコンパッションを示す。

エクササイズの中には、グラウンディングのようなもの、また、コンパッションを持ったつもりで歩く、など、体験を重視していきます。

私たちの脳は、怒りを持ったり、ネガティブなことを考えるとネガティブになり、悪循環に陥りますが、そもそも脳はそういうものだということを知ることが大切だと言います。また、私たちは、獲得システム (必要なものを手に入れる行為)、安心システム、脅威システムを持っており (3 つの円: 右図)、それらが互いに影響を与えて、自分の感情がなりたっていること、また、脅威システムが大きくなりがちになることを知って、自身の感情に気づいていくこと、自分だけがそうでないことを知ることが鍵になるそうです。脅威システムが大きくなっている時、安心システムを高めたり、コンパッションを感じ取ろうとして、コントロールしていきます。しかし、また、コントロールが難しいのが心であると知り、付き合えるようになることを目指すのだそうです。



コンパッションの実践としては、コンパッションに気づけるような、または、感じられる様々な方法を用います。呼吸法や、安全な場所やコンパッションを持った自分や他者のイメージング、コンパッションがどんなところにあるかのモニタリング、コンパッションのある行動の実践、手紙を書くなどのエクササイズです。ポイントは、治療者が手段にはこだわらず、クライアントがわずかでもコンパッションを感じ取れて、脅威を喚起せずに、個性に合っている続けやすい実践を選ぶことだそうです。

コンパッションへの抵抗感がある人は珍しくないと言います。例えば、自分が優しくされることや気遣われること、誰かに優しくすることや思いやること、自分自身を思いやることや大切にすることが、脅威のスイッチとなってしまいます。抵抗感は治療の入り口になることがあるそうです。

コンパッションへの抵抗感へのアプローチのひとつにケースフォーミュレーションというものがあります。それは、抵抗感が生まれた原因を紐解く方法です。抵抗感は以下のような流れで生まれます。

- 1) 過去の体験: 傷つき体験など。例: 過去にコンパッションを持とうとした時邪魔が入った。
- 2) カギとなる恐怖: 身体/感情的体験が残る。
- 3) 安全行動: 恐怖を回避する行動 (人を避ける、攻撃する、自己批判、完璧主義、感情の回避など)

4) 望まない結果: 表面的な関係、社会的な場面を得られない、不十分な感覚、無力感など⇒欲求が満たされない。

5) 自分への関わり方: 自分は魅力がない、自分は無力だ、恥ずかしい人間だ、不安・落ち込み⇒自己価値の減退

この流れの4)望まない結果や5)自分への関わり方から、どのような3)安全な行動や2)カギとなる恐怖があるのか、紐解いていき、脅威がどこにあるのかを理解し、コンパッションへの抵抗感を軽減していくのだそうです。

様々なエクササイズがあるCFTですが、重要なのはエクササイズではなく、プロセスだそうです。「コンパッション」というテーマを通して、自分自身の関わりを振り返り、新しいやり方を提案していくものとのことでした。

CFTは、コンパッションへの抵抗感に着目して心理療法を行う、というのですが、自分自身がコンパッションのどのような側面に抵抗感があるのか、気付いていくことは、対人支援をするセラピストにとって、とても重要なことだと感じました。ヒーリングタッチを行うものとして、自身と向き合っていく方法のひとつとしてとても有用だと思いました。

## セルフ・コンパッションとマインドフル・セルフ・コンパッション

マインドフル・セルフ・コンパッション(MSC)講師である上越教育大学の宮宗一郎先生によるお話しは、コンパッションについての定義から始まりました。コンパッションには、他者の痛みを認識し、この痛みに共感し、その人を助けたいという願望を伴う側面があり、また、苦しみを和らげるために何かをするという行動的側面があり、つまり、コンパッションとは見て、感じて、願って、行動すること、であるといえます。ダライ・ラマ法王によると、慈悲とは、生きとし生けるものが幸せでありますように、という願いであり、コンパッションとは、生きとし生けるものが苦しみから解放されますように、という違いがあるそうです。

セルフ・コンパッションは、辛い時や失敗した時、自分の気に入らない部分に気づいた時など、困難な状況に直面した時に、親しい友人に接するように自分自身を理解し、サポートすること、という定義が示されました。セルフ・コンパッションには3つの中核要素があり、私たちが苦痛を感じる時に自分たちを支えるものだと言います。

### 自分への優しさ⇔自己批判:

間違ったり、失敗した時に、自分には厳しくなりがち。

### マインドフルネス⇔過剰な同一化:

沸き上がった強い感情に飲み込まれ、その感情を自身と同一化してしまう。

### 共通の人間性⇔孤独感:

こんな目にあっているのは自分だけ、と思ってしまう。自己批判につながる。

そして、セルフ・コンパッションには、自分を穏やかにする、自分をなだめる、自分を認める、など「ともにある」という受容的な側面と、自分を守る、自分に与える、自分の動機付けを高めるなど、「行動する」という能動的な側面があると言います。

セルフ・コンパッションは、しばしば、自分を甘やかしている、わがまま、自己憐憫、自尊感情、自己愛、などと誤解されがちですが、これらは、苦痛に苦痛を上乗せしてしまう結果を招きます。例えば、自尊感情は、人との比較から生まれるものなので、永遠に比較を続けることとなります。自己愛は、根拠のない行動であり、孤独感に繋がってしまいます。

セルフ・コンパッションは、その困難が引き起こす考えや感情などに気づき、観察し、受け入れること(マインドフルネス)に加えて、人間ならだれもが経験するものであるとメタ的に捉え(共通の人間性)、自分に対して優しさを向けること(自分への優しさ)を通じて、自分の幸せを願う態度である、と言います。

セルフ・コンパッションは、精神的な健康(精神病理に対する効果、抑うつ・不安・ストレスに対する大きな効果、心理的な幸福感や情動的な幸福感)や身体的健康(身体的健康や健康行動との関連、病気の症状が少ない)につながるという研究結果が既にでてい

マインドフル・セルフ・コンパッション(MSC)は、クリスティン・ネフ博士とクリストファー・ガーマー博士が2010年に開発したセルフケアの一般成人向け心理教育プログラムです。仏教由来のマインドフルネスとコンパッションの概念を基盤として、個人のリソ



ス構築を図ることを目的としており、心理療法ではありません。

日本では、既に、『マインドフル・セルフ・コンパッション：ワークブック』と『マインドフル・セルフ・コンパッション：プラクティスガイド』が翻訳されており、自分自身のセルフケアのガイドブックとして、活用することができます。

私個人の経験としては、2020年、新型コロナウイルス感染拡大による自粛期間に、このワークブックの方をテキストとして、ZOOMを使って、友人がリードしながら、数名で一緒にワークを行いました。私は既にGRACEでコンパッションの学びを始めていたのですが、セルフに特化すると、自分自身の課題がよりよく見えてくる、という経験をしました。ヒーリングタッチの基本はセルフケアであるのと同様に、ハートセンタードであるためには、その要素のひとつであるコンパッションについて、自分自身と向き合っていくことがより重要だと思っています。

## コンパッション瞑想を身体感覚とプライミングから考える

NTTコミュニケーション科学基礎研究所の藤野正寛さんは、瞑想を脳科学から研究しており、また、瞑想の実践者でもあります。日本GRACE研究会の世話人メンバーです。脳科学の観点から、コンパッション瞑想の実践と効果について解説されました。

下に示したものは、いくつかのバージョンがあるコンパッション瞑想のひとつで、最も短いものです。外出する前、職場に着いた時、患者に会う前などに行うととても効果的です。しかし、コンパッション瞑想する時、効果的に行うための2つのポイントがあるとあります。

私が、苦しみから解放されますように  
私が、安らかで幸せでありますように  
私の安らかさや幸せを、生きとし生けるものと共有できますように  
生きとし生けるものが、安らかで幸せでありますように

- ①自分の中に不快な状態がない時に実践する
  - ・粗雑な身体感覚を減らして
  - ・繊細な身体感覚が広がっている状態で、
- ②身体感覚とイメージを使って実践する
  - ・慈悲の対象を思い浮かべた際に生じる身体感覚を味わう
  - ・身体感覚が身体に広がるのをイメージしながら念じる
  - ・身体感覚が周囲に広がるのをイメージしながら念じる

最初に、②の身体感覚とイメージについてです。身体感覚を味わう時には、身体感覚が生じる場所に注意することがポイントだと言えます。刺激が接触した時に、身体感覚が生じる場所は人によって異なるそうですが、個人の身体感覚が生じる場所は毎回同じで、その刺激が音でも映像でもイメージでも同じ場所なのだそうです。脳科学において、ネガティブな刺激や想像に対する身体感覚と脳の反応する箇所との関係性は解明されているとのこと。ですから、不快感のない時にコンパッション瞑想をした方がよいということだそうです。

ポジティブな刺激についてはまだエビデンスはないそうですが、ポジティブな刺激に対する身体感覚も、ポジティブなもの同士おそらく同じ場所に感じられると考えられるのだそうです。ですので、コンパッションの身体感覚が生じる自分なりの対象や、自分にとってよい言葉も知っておくとよいとのこと。何を思い浮かべたら、どこに反応するか、知っておく、ということ。です。

次に①の何故不快な状態がない時に実践をした方がよいか、ということの理由にプライミング効果というものが紹介されました。プライミングとは、先に受けた刺激がその後の行動に無意識的に影響を与えることをいいます。私たちは日々、様々なモードで生きていますが、プライミングがモードを決めているとのこと。そして、コンパッションもモードのひとつだそうです。

ある実験では、被検者を、1)良心に愛情深く育てられた大学生の話聴かせ、2)愛情に包まれていた時の記憶を思い出させる、3)コントロールの3つの群に分け、その後、苦痛に満ちた大学生の話聴かせ、評価を行いました。1)と2)のプライミングがある群では共感が高い一方で、共感疲労が低かった、という結果となりました。また、別の実験では、被検者を、1)セルフアファメーション(自身を肯定する言葉をかける)、2)コンパッション瞑想、3)コントロールの3つの群に分け、健康行動促進メッセージを提示しました。コンパッション瞑想時には、脳内の腹内側前頭前野や腹側線条体というポジティブ評価関連領域が活性化され、健康行動促進メッセージを提示した時には、自己関連領域でもある腹内側前頭前野が活性化したことにより、ポジティブな評価をし、自分ごととして捉えられる人の方が、行動変容が起こる、ということが示唆されました。さらに別の実験では、2週間程度のコンパッション瞑想実践で、他者の苦しみに直面した際に、ポジティブな感情や共感が高まり、脳内のポジティブ評価や愛情関連脳領域の活動が高まる結果がでています。これらの実験結果から、コンパッション瞑想を行う時は、不快感がない時に行う方がよいということが支持されているのです。

これらのことから、ポジティブなイメージをし、身体感覚を使うことで、より効果的なコンパッション瞑想を行うことができ、さらに、自身のコンパッションを深く育てていくことができると考えられるとのこと。

ヒーリングタッチを創始したジャネット・メンゲンは、ヒーリングタッチが他の多くのセラピーと異なるのは、「無条件の愛」に基づいていることである、としています。ハートの属性のひとつである無条件の愛を育むには、もうひとつの属性であるコンパッションを培うのが不可欠です。科学的にもその効果が検証されつつあるコンパッション瞑想をセルフケアのひとつとして、取り入れるのがおススメです♡

## ロゴセラピーの立場から見たマインドフルネスとコンパッション

ロゴセラピーとは、ナチスによる強制収容所の体験記「夜と霧」の著者であるヴィクトール・フランクルが創始した心理療法です。ロゴセラピーの目的は「人生に意味を見出す」ことですが、どのような態度で生きていけば、人は自分の人生に意味を見出すことができるのかを学び、そのような態度で生きていけることを援助するのが心理療法としてのロゴセラピーです。琉球大学人文社会学部准教授、臨床心理士、公認心理師、日本ロゴセラピスト協会認定A級ロゴセラピストの草野智洋先生に、ロゴセラピーの視点からコンパッションを語っていただきました。

人生を意味あるものにする生き方とは、「人生の意味とは何か?」と問うことはやめることだと言います。そして、自分が人生から「問われている」ことに気づき、その間に「答える」ことだ、と言います。「人生からの問いに答える」には、今この瞬間の状況において、最も意味のある行動を、自分の「責任」において、「選択」することです。人は、常に何らかの「状況」に置かれていますが、同時に、それに対して、無限の行動の選択肢を持っていて、どれを選ぶこともできます。その状況において、最も意味のある行動の選択肢はどれか、ということをお問うのです。例えば、夕方、道端で子どもがひとりで泣いていて、周囲に誰も居ないという状況において、私たちは、無視して通りすぎることも、誰も見ていないので、その子を蹴とばすことも、優しく声をかけることもできます。

では、人はなぜ、「その状況において最も意味のある行動の選択肢」がどれかわかるのでしょうか。それは、人は「良心」を持っているからだ、と言います。目が光を感知し、耳が音を感知するように、良心は「意味」を感知するのです。そして、良心は、

- 1) 状況の意味 ⇒ 瞬間の意味
- 2) その積み重ねにより ⇒ 人生の意味
- 3) 意味のある行動選択の繰り返しにより ⇒ 充実感や充足感に満ちた人生

に導くのだそうです。意味のない行動選択を繰り返すと、罪悪感や空虚感にまみれた人生になります。

しかし、人はしばしば良心に反した行動をとってしまいます。怒り、憎しみ、不安、恐怖、嫉妬、絶望など、ネガティブな感情にとらわれている時は、良心はうまく働きません。ネガティブな感情にとらわれずに、良心をうまく働かせていくには、マインドフルネス瞑想がよいと言います。なぜなら、マインドフルネス瞑想の「今ここへの集中」、「気づき」、「平静さ」が、良い選択に導きます。

<今ここへの集中> 過去や未来にとらわれず、今、この瞬間に最も意味のある行動を選択できるようになる。

<気づき> 反射的・衝動的に反応するのではなく、意識的・主体的に行動を選択する。

<平静さ> 感情に流されて自分や他者を不幸にするような選択をするのではなく、穏やかな心で自分にも他者にも利益となる(意味のある)選択をする。

マインドフルネス瞑想は、もともと仏教の中で、仏教倫理と一体となっていたのですが、西洋を経由したマインドフルネスは、価値中立的な概念となって広まっており、得られる集中力や気づきの力を悪用することもできてしまうと言います。そこで、コンパッションがとても大切になってきます。コンパッションは、マインドフルネスに「○○のために」という「意味」を授ける役割を果たすと言います。ゆえに、コンパッションを伴うマインドフルネス瞑想により、良心を働かせ、意味ある選択肢を選ぶことができ、人生が意味あるものになるのです。

意味のある人生には、良心やコンパッションが欠かせない、というメッセージから、良心もコンパッションも他者との関係性あつてのものなのだと気づきました。人はひとりでは生きていません。他者との関係性も社会とも切り離して、私たちは生きることはできないのです。もちろん、自分自身への良心やコンパッションも重要ですが、私たちの喜びや幸せ、意味ある人生は、他者あつてのこと、他者の喜び、幸せに基づいているのだと、改めて、深く感じました♡

ヒーリングタッチが大切にしているハートの属性のひとつであるコンパッション。その感覚が立体的に感じられたでしょうか。これからも、引き続き、ヒーリングタッチやGRACEの学びを通じて、ゆっくりと、広く深くハートのスペースを育てていきたいなと思います♡

# スピリチュアルケア講座定期開催！

昨年9月に、京都大学名誉教授西平直先生をお迎えして、スピリチュアルケア講座第1回を開催いたしました。いよいよ今年から、3カ月に1回のペースで、定期開催していきます。スピリチュアルケアを学ぶには外せない先生方をお招きいたします。ヒーリングタッチを学んでいる皆様には、新たな側面からのアプローチとして、また、スピリチュアルケア初心者の皆様にも、学びをさらに深めたい方々にもご満足いただける講座をご提供していきたいと思っております。1月下旬にお申込み受付開始を予定しています。

第2回 スピリチュアルケア入門(仮題) **2023年3月26日(日) 10:00~12:00**  
窪寺 俊之先生(上智グリーンケア研究所)

第3回 今、必要とされる統合医療とその教育 **7月23日(日) 10:00~12:00**  
川嶋 朗先生(神奈川歯科大学大学院)

第4回 スピリチュアルケアと日本的霊性と芸術・芸能 **10月29日(日) 10:00~12:00**  
鎌田 東二先生(京都大学名誉教授)

第5回 タイトル未定(仏教看護、宗教など) **2024年1月21日(日) 11:00~13:00**  
郷堀 ヨゼフ先生(淑徳大学)

## お知らせ

### HTSJ 2023 スケジュール

1月7日-8日 ヒーリングタッチ・アドバンスI(東京)  
1月22日 リアル練習会(東京・青山)  
1月28日 ZOOM勉強会  
2月19日 リアル練習会(東京・青山)  
2月23日 2022年通常総会・総会前イベント  
2月25日 ZOOM勉強会予定  
3月19日 リアル練習会(東京)  
3月25日 ZOOM勉強会予定  
3月26日 スピリチュアルケア講座第2回(ZOOM)  
4月29日-30日 ヒーリングタッチ・ベーシック  
5月3日-4日 ヒーリングタッチ・アドバンスII

### ボランティアスタッフ募集

HTSJでは、ボランティアスタッフを募集しています。作業時間や内容は、ご希望やスキルに応じます。作業分野としては、①各種講座運営、②企画、③広報・宣伝、④経理・財務、などです。ご応募、ご質問は、[info@healingtouch.or.jp](mailto:info@healingtouch.or.jp) までご連絡ください。

### ☆皆様からの寄稿をお待ちしております。

ヒーリングタッチの実践、応用、練習会の体験など、是非、お寄せください。ご投稿、ご連絡、お問合せ先:[info@healingtouch.or.jp](mailto:info@healingtouch.or.jp)



**Healing Presence** -HTSJ会報誌- 年4回発行

**編集チーム** 鈴木幸子、大木恵美子、伊東和香子、  
戸田美紀

**NPO法人日本ヒーリングタッチ協会**

[info@healingtouch.or.jp](mailto:info@healingtouch.or.jp) <http://healingtouch.or.jp/>