

基礎情報学研究会・IS技術者のためのPsytech2020研究会 合同研究会 報告

テーマ：「働く人にとってのマインドフルネス」

日時：2020年9月12日（土）13時30分～15時10分

場所：オンライン（zoomを使用）

講師：伊藤 靖氏（医学博士、神戸徳洲会病院、関西医科大学心療内科学講座、マサチューセッツ大学MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)認定講師)

参加者：31名（会員9名、非会員22名）

### まとめ

1. マインドフルネスストレス低減法（MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction）について、MBSR 認定講師である伊藤靖先生からワークを交えた講話をいただいた。

2. マインドフルネスは Google 社など多くの企業で取り入れられ、効果が認められている。本で行ったワークプラクティスを「毎日 15 分 8 週間継続する」ことにより、自分の内面に意識を向け、気づかなかったことに気づくことができ、選択肢を広げることや自分の中の「スペース」を持つことにつながるということが見込まれるとの説明があった。

3. プロジェクトマネジメントのメンタルプロセスに位置付け、現在作成中のパターンランゲージにおいてマインドフルネスを IS 技術者が取り入れやすいように、どのように記述していくか参考となり、有意義であった。

### 会合の概要

1. 合同研究会の企画、位置づけ等について三村から説明した。

2. 伊藤先生講話（スライドあり）

1 職場のマインドフルネスの現状

2 マインドフルネスが盛んになった 2 つの理由

3 マインドフルネスとは？

4 マインドフルネスを試してみる

- 今の体験に注意を向ける → 集中・落ちつく（ワーク 1）

- 価値判断に囚われない → ストレス対処（ワーク 2）

- 意図して注意を向ける → 新たな発見・困難な対話（ワーク 3）

※通信環境の不具合により、当初予定していたブレイクアウトセッションは実施せず。

5 最後に

※以下、伊藤先生、三村以外の発言は個人名を記さない。

### ワーク 1 感想

- ・身体が温まる。
  - ・太極拳では、最初に気功を行う。その際、体を広げて行う。それに通じるものがある。頭の中の整理ができた。脳が静かに整えられ、落ち着きを感じた。
- (伊藤先生) 経験されたことがとても良かったと感じられたことはよかった、そして感じられた反応が脳画像と同じである。

### 質疑応答

1. 内面に目を向ける、その効果を実感することができ、よかった。目を閉じて「大切な人を思い浮かべる」「楽しみにしていることを思い浮かべる」ことは、マインドフルではないのか。(三村)

→ (伊藤先生) MBSR のプログラムでは、誰かを思い浮かべるというワークがある。先のことについて意識を向けるということは、いつもハイパーな状況にいるようなことになってしまい、マインドフルネスはそういった状況にいるのではない。バランスを取る必要がある。過去の情景や過去の出来事を思い出して、温かくなるというワークはある。プログラムを通して、人と人とのつながりを確認することができる。

2. 座禅や太極拳、少林寺拳法などしており、これと通じるところもある。AI 技術者は、これでいいと思っても、そのまま実現して本当にいいのかというようなストレスがあり、それが具体的なものではない場合がある。「知人があなたに挨拶を返さなかった」では、相手が誰かによる。心配している相手ならば、どうしたのかと思うし、一般的な解はないのではないか。特殊な状況でストレスというのは生じるのではないか。

→ (伊藤先生) これであまくいきそう、のようなものではうまくいかないし、絵にかいた餅ではないか、となってしまう。プログラムでは、1週間日記を書くというワークがある。それぞれが出来事にどう対処するのか。この MBSR の日記作成において、自身の体験に基づいたものができる。そうすることによって自分にとってのパターンを理解できる。

3. 認知行動療法と同じようなものと考えてよいか。

→ (伊藤先生) 認知行動療法とマインドフルネスについては、説明をしようとする長時間を要するが、MBSR とマインドフルネス認知療法はセットになっており、自分に合ったものを選ぶことができる。認知行動療法は治療、(心理)教育は治そうという意図があるが、マインドフルネスでは自分で信頼できるものを選ぶことができる。

4. ワークの時に、人がすれちがうワークがあった。汗をかいている状況を観察した場合、これは認知的暴露とつながっているのか。

(三村注:「認知的暴露」について、ここでは、暴露法という心理療法を指すもの?) 暴露法とは「恐怖や不安の原因になる刺激や状況に段階的にあえてさらすことで不安反応を消

していく方法。主に恐怖症や不安障害などに用いられる行動療法のひとつ」)

→ (伊藤先生) 頭で考えるのと違って、身体のリレーは先に教えてくれている。ストレスの質は変わってくる。胸がドキドキすることを感じたり、思い出すこともある。これを観察してみましょうという経験。自分というものを過去にとらわれずに、ちょっと違うことをしてみよう、別の存在を発見したり、とても大事なことである。

5. IT技術者は論理と格闘している。経営者は利益追求を優先させてしまい、ITのことが理解できない中で、IT技術者は判断していく、そういうところで様々なストレスにさらされる。こういう場合に、役に立つことになるのかどうか。

→ (伊藤先生) 過去に安全性の仕事をやっていて、厚生労働省とせめぎ合いがあって、大変な思いをしたことがある。マインドフルネスについてわかっていたら、随分楽に仕事ができただと思う。この経験が今の仕事の動機につながっている。

2か月マインドフルネスを実践することをお勧めしたい。今日のスライドに、プラクティスのためのオーディオファイル、映像コンテンツへのリンクがあるので、実践してほしい。

以上