

リレー連載「バトンをつなぐ」

公的機関、少年院でのマインドフルネス

伊藤 華野

少年院という話題のつながりで、亀田公子先生からバトンを頂くことになりました。先生の御奔走により全国的女子少年院にマインドフルネスが採用されたと聞きます。マインドフルネスが公的機関で実現できる迄のご尽力さぞやと心から感謝申し上げます。

私は平素、主にはこどもへのマインドフルネス・ヨーガで臨床実践をしています。複数の少年院にご縁をいただき約7年になりました。少年に「正直マインドフルネス、最初どうおもった？」と尋ねると、たいていの少年は「びっくりしたわ」とか「宗教やなとおもた〜」等、否定的なイメージに相槌をうちます。ところがその次には思わぬ答えが続くのです。「でも、せんせ私これあってよかった」「自分は（マインドフルネスに）はまったわ」「ここでたら、（仲間に）教えたりたい」と。それはそれとは「どこがどういいと思うのん？」と聞くと「うまく言われへん」となったりもするのですが、兎に角今迄のところ十中八九が肯定的な声です。

そもそも彼らはここに来るまでに感覚や感情を意識の力で鈍麻させています。「え？ そんなん腹立つやん？ 悲しかったでしょ？ どうしてたん？」と聞くと、「黙って耐えた」「考えんようにばーっと頭から追い払って」「スルー」「フル無視で」という言葉が戻ってきます。生じる感覚や感情を「無かった」ことにしなければ生き延びられなかったが故の常套手段なのでしょう。そんな彼らが、ミニ暴露療法とさえ言われるマインドフルネスを何故嫌わないのでしょうか。

丁度今夏は終戦記念日8月15日にマインドフルネス授業がありました。正午に（強制ではないが）黙祷をすることなので、戦争トラウマを話題にしました。少年の多くは恐らく終戦後PTSDを患った親から理不尽な目にあった家族と類似な境遇があることでしょう。「やめたい」と思っている、行動に至る原因の一つには、突然の侵入思考や無意識が織りなす再演といったPTSD症状があるに違いありません。こうした彼らにマインドフルネスはどう役立つのでしょうか。

少年院でのマインドフルネス・ヨーガでは「判断を入れずにありのままを優しく観る」という行為を、カラダを通して実践していきます。勿論、意識がハイジャックされ

そんな時への対応法は前もっていくつか示し、自分に合いそうなものを各自決めておいてもらいます。次に鼻の呼吸の出入りを観察し、その状態を維持しながら、カラダを動かします。やってくる身体刺激について「黙って耐える」のではなく、「頭から追い払う」のでもなく「スルー」や「フル無視」をするのではなく、鼻呼吸への意識を基盤に、感覚を味わったり、たまに逃したりしながら、自分にとっての「いい塩梅」を探究しながら動いてもらいます。自分だけが知っている感覚にただ出会う時間、何かに脅かされることのない安心で安全な環境を提供するのです。

彼らがマインドフルネスを嫌わないのは「快適さ」という実践の見返りがあるからなのでしょう。また、マインドフルネスの練習は自己調整の機会を増やし、トラウマケアに有効な力を肥やすことに繋がります。

マインドフルネスは心を照らす懐中電灯だと考えています。それは光の強さを調整できる上等な懐中電灯です。光れば必ず闇は消えます。どんなに弱い光でも。一人でも多くの少年がマインドフルネスを手に入れ、生きやすくなって欲しいと願っています。そして、少年が犯罪をしなければならない社会を生んだおとなの一人として心の底でお詫びを唱えつつ、これからもマインドフルネス・ヨーガで関わらせていただければと考えております。会員の皆様には是非ご指導、ご助言賜りたく何卒宜しく願い申し上げます。

次なるバトンはヨーガ繋がり、早稲田大学等で長くヨーガの教鞭をとられている番場裕之先生にお渡しします。親御様が私めの親同様、大阪大学名誉教授 佐保田鶴治氏に師事されたヨーガ教師で、幼少期からの実践者、二代目ヨーガ教師で研究者でもあられます。



一般社団法人こどもカルチャー Education.JPN 理事
龍谷大学 非常勤講師
伊藤 華野 (いとう かの)
(会員)