
2020 年は新型コロナに振り回されて活動自粛・自粛生活を余儀なくされましたが、自らの生活を点検する良い機会になりました。見たくない自分を思い知らされる機会にもなりました。

自己開示的に道草をしながら、マインドフルネスに出会うまでを辿ってみます。

小学校時代から大学時代 一心の奥底に関心一

私は子どものころから表に現れない心の奥底に興味がありました。

小学校6年生の時、催眠術の通信教育のテキストを内緒で購入しましたが、どこでお金を工面したのでしょうか。とにかく買いたい本でした。

小学校3年生だった妹にかけたりしていました。怪しい響きのある催眠術（当時はそう呼ばれ流行っていました）だったため、小学校の友達や近所の仲間を実験台にすることもできず内緒で妹に実験台になってもらいました。また周囲にわからないように練習を繰り返す時間もなく、電車通学になった中学入学を期に催眠術（の練習）は止めてしまいました。

高校時代に異常心理学や精神の病などに目が向き、村上仁先生の『異常心理学』（岩波全書）の本を買いました。バイブルのような感じで読みました。高校2年の修学旅行にもそれを持って行くほどで、大学では精神医学か心理学を学ぼうと思ったのもその頃です。でも私は赤緑色弱だったので結局心理学を選びました。

私の入学年から1-2年生は教養課程、3年生から心理学を専攻する制度になりましたが1学年上の先輩たちは入学時から文学部哲学科心理学専修に入る入学試験で羨ましく感じました。

大学に入学してすぐに文化サークルの心理学研究会に入りました。同時に、居住地区にあった精神病院に掛け合って勉強名目で出入りさせてもらいました。大学が休みの時に集中的に通いました。

病院内では片口式ロールシャッハテストや早稲田式集団 TAT、YG 性格検査などを実施したり、非常勤医師（当時私立医科大の専任講師で後に国立大学医学部の精神科主任教授／時間が空いているときはいつも原稿を書いていました）が患者へ実施する電気ショック療法（当時はまだ一般的に行われていました）の手伝いもしました。また他の非常勤医師（高名な医師で睡眠研究の業績があり後に卒論研究で引用させてもらいました）が実施する脳波測定に立ち会わせてもらったり、入院中の脳梅毒の患者さんが良く話しかけてくれたり、大学の先輩を当病院を見学案内したり（一人は建築科の先輩：卒業建築作品に精神病院を設計、今一人は後に有名なアナウンサーになった人で私が所属していた音楽サークルの「(学生で) 専属アナ」で2級上の人）、看護婦室の午後のお茶時間に下ネタ談義を聞いたりした大学の4年間でした。大学院生のときは時に行く程度になりました。病院見学（勉強？）は非常に良い経験になりました。脳のこと、対人関係の事など心身・身心の事を考えさせられる時間でもありました。

祖母と母の「げっぷ」は身心論から観る？

祖母は肩こりがひどかったので小学校の時から肩をもんだり、押ししたりしました。すぐ上の兄は上手だったので、私は「それ以上の技術を身につけたい」と強く思っていました。

祖母の肩をもんだり押ししたりしていると後半には頻繁に「げっぷ」をするようになりました（母も50歳を過ぎて同様に「げっぷ」が出るようになりました。そうならないと言っていた母が。やっぱり実の親子だなあと）。祖母は人の悪口や愚痴をこぼさぬ人で、余計な口を利かぬ人でした。こちらが話すことはなんでも聞いてくれました。まじめに働く人でした。

私が大学の教員になってかなり経ったころに、マッサージや指圧による母の「げっぷ」は何らかの身体的効用があるように感じるようになりました。体調が悪い時の強くないマッサージ・指圧によって「げっぷ」は頻発しましたが、そのようなときほど体調の戻りが早く、風邪ひいて寝込みそうな時でも優しいマッサージ・指圧は効果があるように見えました。「げっぷ」が出ることは、身体生理的な復元力を予想させる事柄に思えました。母はその後調子が悪くなると電話してきました。母が80歳を過ぎる頃から定期的に実家に行くようにしました。母は、「げっぷが出る」ときの“指圧刺激”が「気持ち良い」と。凝っているところを「ここをやって」とリクエストするときは、軽くさすようにすると「げっぷ」が出ます。すっきりするようです。静かに触れるだけでも「げっぷ」が出る場所があります。まるで気の世界に立ち会うような感覚にもなります。

複雑系の身心論のプロセスが介在しているのではないかと（勝手に）思うようになりました。「げっぷ」（身体反応）の面白さに出会いました。

助手時代、春木 豊先生からのお誘いで指圧の短期講習会に出席しました。京都大学の心理学出身で尊父の指圧を業にした増永静人先生の主宰する医王会での指圧講習会でした。

春木 豊先生と越川房子先生からの影響

春木先生には卒論と修論の副査を引き受けてもらいましたが、先生が定年を迎えるまで公的にも私的にもずっとお世話になりました。

特に東洋医学的ないしは東洋思想的側面の研究領域で先生からの影響は大きかったです。先生が、1990年代前半から研究基金（「東洋医学の人間科学的研究プロジェクト」）を任され、私もその研究プロジェクトの研究員に呼んでくれました。越川先生も少し遅れて研究員として一緒に行動することになります。

プロジェクト研究では、瞑想(法)、気功(法)、東洋医学、代替医療、呼吸法、TM、マインドフルネス、東洋的行法、スピリチュアリティ、ヨーガ、太極拳、東洋のボディーワークなどを個別技法として又は思想的基盤としての研究対象に取り上げていきました。国内学会や国際学会での研究交流や国際シンポジウムの開催などを精力的に行っていました。春木先生の企画力、実行力には頭が下がりました。

瞑想やマインドフルネスに関しては、むしろ越川房子先生から多大な影響を受けました。

私が早稲田大学の講師になった頃、越川先生は丁度心理学専攻に進級してきました。

文学部の研究棟の最上階は高校の教員室のように机が並ぶ共同研究室で、私はそこに居ました。越川先生は時に来てくれて、哲学的・思想的議論をして帰る学生でした。突っ込みが鋭いので私も内心「汗！」という感じになるのが普通でした。

越川先生が文学部の教員になってから性格心理学領域の研究・教育から始まりましたが、もともとカバーする領域が広く、その後上記のプロジェクトの研究員になり、東洋的思想や仏教的思想の内容を実験的に研究することも行っていました。井上円了の考えに共感する部分が有ったのでしょうか。「自観法」(後に「只観法」と名称変更)の研究を始めていました。詳しく

はわかりませんが。

これらの一連の研究や連名にしてくれた発表などで、私を瞑想やマインドフルネスに誘ってくれたと思います。

春木先生と越川先生は、私が小学校時代に目を向けた「心の奥底」への興味、「内面の心」を観る道筋を示してくれたと思います。