

早稲田大学応用脳化学研究所の木甲斐智紀と申します。認知行動療法とマインドフルネスを専門に活動しています。本学会の第3回大会では事務局次長を担当し、その他の研修会等においてもスタッフとして関わってきました。

私がマインドフルネスに出会ったのは大学の学部生のときでした。伊藤義徳先生の研究室に在籍していたのですが、研究室に入る前、私は哲学や文学の世界に心惹かれていて、よその学部のゼミに入り込んだりしていました。おそらく、実存的な課題にぶち当たっていた私には、少なくとも当時、心理学の知識だけではそこに手が届かないような気がしていたのだと思います。その後、伊藤先生を通じて認知行動療法という科学重視の立場に関心を持つようになりましたが、同じ口で「マインドフルネス」という何やら謎めいた実践が語られたときには率直に訝しく思ったものでした。

自分の実存的問題から逃げ切れなくなってきた頃、抵抗していたマインドフルネスへの扉を開く書籍に出会います。それが、『マインドフルネス認知療法』でした。認知療法の立場からうつ病の再発予防の研究を積み上げ、マインドフルネス瞑想へと到達する過程は、納得を与えてくれただけでなく、壮大な冒険譚を読んでいるようで心が踊りました。それから、自分用に8週間の瞑想プログラムを作成して実践するなど、腰を据えて瞑想に取り組み始めました。結果として、マインドフルネスは「救い」にも似たとても多くの実りを与えてくれましたが、瞑想体験を深めたがゆえの疑問も生まれてきて、気づけば卒業論文も修士論文もマインドフルネスをテーマにしていました。

その後、著書『新世代の認知行動療法』で新たに目を開いてくださった熊野宏昭先生のもとへと進学し、博士課程在学中には井上ウィマラ先生のマインドフルネスグループ療法のプログラムをはじめ複数のプログラムの運営を手伝わせていただく機会に恵まれました。現在は、マインドフルネスに基づく介入を行いながら効果機序の研究を行っています。