

Boston Emotion Diary

駒澤大学文学部 教授

有光興記 (ありみつ こうき)

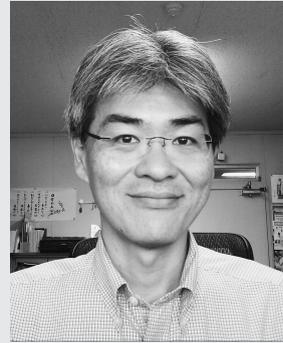
駒澤大学の在外研究(俗に言うサバティカル)制度を利用させていただき、2014年4月から1年間で、アメリカのボストン大学のステファン・ホフマン(Stefan G. Hofmann)教授のもとで研究活動を行ってきました。大学の先生方や関係者の方には、ご迷惑をおかけしましたが、おかげさまでいくつか研究成果を得ることができました。今回は、臨床試験についてお話ししたいと思います。

渡航の目的は、慈悲の瞑想に関する臨床試験に参加することでした。慈悲の瞑想というのは、自分も含めて生きとし生けるものすべてのものの幸せを願うという瞑想法で、初期仏教ではマインドフルネス瞑想と同様に広く実施されているものです。ホフマン教授は、社交不安に関する認知行動療法等で有名な先生なのですが、そのときは持続性うつ病患者を対象とした慈悲の瞑想と全般性不安症患者に対するヨガの効果研究を行っていました。私は、慈悲の瞑想の指導経験がありましたので、メールを送ると「是非来てください」という返事がいただけました。日本では経験すら難しい臨床試験にリーダーとして参加できたこと、最新の治療方法をどのように研究としてまとめていくのかについて学べたことは、たいへん得難い経験になりました。

さて、アメリカで臨床試験を実施するのは、「言うは易く行は難し」です。まず、研究倫理の試験があり、それにパスしたかと思えば、次は参加者募集が待ってい

ます。参加者からの留守電を聞いて電話番号をメモる作業がありますが、数字は大変聞き取りにくく、何度もボランティアの学生さんに助けられました。電話番号が分かったら、電話で1人ずつインタビューしていきます。手元に質問があるので、言うことは決まっていますが、発音が悪く通じません。「jittery」とか、簡単な英語が通じないんです。参加希望者は、ボストン在住のネイティブばかりで、私のような外国人のひどい英語は聞いたことが無い人ばかりだったのだと思います。そのため、発音は何度も練習しました。その後、脳波や質問紙を測定できれば、晴れて12週間の瞑想セッションを開始できます。ただ、英語で瞑想指導するには、何度も事前にマニュアルを読んで練習する必要があります。他の研究員と模擬のセッションを行って修行しました。こうして他の研究員や学生さんの力もたくさんお借りしまして、何とかセッションを終えることができました。研究室の皆さんは、本当に優秀で、優しい人ばかりで、感謝しかありません。ただ、6月以降は私以外の研究員が帰国して、「あなたがリーダーです」というプレッシャーがかかってきたため、大幅な減量に成功したのは辛い、いえ幸いでした。この臨床試験の内容は、『マインドフルネス：基礎と実践』(日本評論社)の1章にまとめてあります。

ボストン周辺には、ハーバード大学やマサチューセッツ工科大学など、我々のなじみのある大学



Profile—有光興記

2000年、関西学院大学大学院文学研究科心理学専攻博士課程後期課程単位取得満期退学。博士(心理学)。駒澤大学文学部准教授を経て現職。専門は感情心理学。著書は『自己意識的感情の心理学』、『モラルの心理学』(いずれも共編書、北大路書房)など。

があり、日本人の研究者も多く来ています。臨床心理学では、私が所属していたCenter for Anxiety and Related Disorders (CARD)をお勧めします。CARDは、認知行動療法の大家であるデイビッド・バーロウ(David Barlow)教授が設立した研究組織で、世界中から多くの研究者が訪問してきます。そうした方々との出会いも、大変貴重なものでした。瞑想研究では、マサチューセッツ州立大学のマインドフルネス・センターも有名ですね。皆さんも、海外で心理学を学んだり、研究するときは、ボストンをひとつの候補としてはいかがでしょうか。ボストンの生活や研究事情については、日本感情心理学会のニューズレター(Boston Emotion Diary: <http://jsre.wdc-jp.com/mailnews.htm>)に少し書き残してありますので、そちらもご参照ください。