

講演「食べ過ぎを防ぐマインドフルイーティングとは ～チョコレート瞑想で学ぶ～」

講師 関西医科大学 心療内科学講座
荒木 久澄先生

はじめに

マインドフルネス（英：mindfulness）は、今現在において起こっている経験に注意を向ける心理的な過程であり、瞑想およびその他の訓練を通じて発達させることができる。新しい考え方ではなく、東洋では瞑想の形態での実践が3000年あり、仏教的な瞑想に由来する。現在マインドフルネスと呼ばれる言説・活動・潮流には、大きくこの2つの流れに分けられる。

1. 仏教本来のマインドフルネス：達成すべき特定の目標を持たずに実践される。
2. 医療行為としてのマインドフルネス：アメリカで生まれたもので、特定の達成すべき目標をもって行われる。マサチューセッツ大学医学部の分子生物学者、ジョン・カバットジンは1966年から禅・ヨガを実践し、1979年にヴィパッサナー瞑想（観察瞑想）の実践経験をきっかけに、「マインドフルネスストレス低減法(MBSR)」と名づけた8週間のプログラムを開始した。これが医療マインドフルネスの始まりと言われている。

マインドフルネスの重要な要素

1. 気づくこと(Awareness) 今の自分の感情・嗜好・体の感覚に気づく
2. 受け入れる事(Acceptance) 価値判断せずに事実をそのまま受け入れる。そして横に置いておく、そのまま流す。
3. 内から溢れ出す意志(Commitment) そのための技法として瞑想がある。

マインドフルネスの効果

身体面：免疫力の改善・血圧の低下・血中コレステロール、血糖値の低下などが検証されていて、交感神経と副交感神経のバランスが整い、よく眠れるようになる。

精神面：緊張・うつ状態の緩和、不安の減少、

ストレス耐性の向上が実証されている。

脳機能面：集中力・記憶力が向上し、複数の仕事を並行して進める状況下でも一つ一つの事に集中することができるようになり、仕事や勉強で質の高いパフォーマンスにつながる。

マインドフルネス食観トレーニング（MB-EAT）とは、アメリカの Jean Kristeller 博士が肥満・過食治療のために開発したプログラムである。MB-EATは数々の臨床研究で効果が示されている。しかしながら我が国では認知度は低く、MB-EATを使った治療はほとんど行われていない。

2018年に日本人で初めて開発者 Jean Kristeller 博士らが開催する「専門家のための MB-EAT」（Kripalu, USA）を受講しインストラクターの認定を得た。そのプログラムの概要を紹介する。

食観の“観る”は、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観るという意味である。MB-EATは食を“観る”力を養うトレーニングである。MB-EATの先行研究には、肥満患者の体重減少に効果がある、過食が減少、2型糖尿病に効果がある、スイーツの摂取量が減少、BMI>30 肥満患者でコルチゾール起床時反応、腹部脂肪が減少したなどが、報告されている。

MB-EAT プログラム (Inner Wisdom) の中から本日は、ミニ瞑想の実践とマインドフルイーティング（チョコレートエキササイズ）を行った。

【体験 呼吸瞑想】

基本の呼吸瞑想法

- ① まっすぐな姿勢で座る：背筋を伸ばして座る。座位（座禅やあぐら）猫背になると横隔膜が狭まり深い呼吸ができない。手の位置は自由だが、手のひらを上に向けると姿勢をま

っすぐ保ちやすくなる。

- ②ゆっくりと呼吸をする：呼吸は吸う時も吐く時も全て鼻で行う。鼻で呼吸をすることで息の量や回数を調節しやすくなる。口呼吸は喉の粘膜を乾燥させ、免疫力低下の原因になることもあるのでお勧めできない。目を閉じるか、半眼でやや下に視線を落とす。
- ③呼吸に意識を集中させる：瞑想中はすべての注意を呼吸に向ける。基本は、お腹の「膨らみ」や「縮み」の感覚を注意の対象にする。お腹が感じられにくい場合は、鼻先の呼吸の感覚でも構わない。鼻先の出入りする空気の流れを観察する。「リラックスしよう」「集中しよう」という必要はない。もしも「全然集中できないな」「リラックスしなきゃ」と思ったら、その考えを手放し、再び呼吸に意識を戻す。気づく、手放す、呼吸に意識を戻すことの繰り返しを毎日15分程度行うのが理想的である。

【体験マインドフルイーティング（チョコレートエクササイズ）】

食べ物を視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚の5感をフルに使って味わい尽くす。その時に味覚を一噛み、一噛み、味への満足度を感じ、心の中で車のスピードメーターのように動く「味覚満足度計」をイメージして、その針の動きを感じる。チョコレートを味わう時、1つ目、2つ目、3つ目と、どのように味の満足度が変わっていくか観察する。4つ目を食べるのかどうかは各自で判断する。

今回はチョコレートだったが、どんな食べ物でもできて、色々な食べ物で味の満足度がどのように変化するか試してみても良い。(各自チョコレートを4個 準備し体験)

マインドフルネス、味の満足度、身体的空腹感、胃の膨らみ感など身体感覚をスケール化、認知行動療法的手法を減量プログラムに取り入れることは、減量及び減量後のリバウンド防止の効果があることを今後も検証していきたい。

(文責 地活 松岡幸代)