

2023年9月23日 日本人間性心理学会 第42回大会@福井AOSSA

# 雑念が生じる目的と その活かし方に関する考察

一心塾 土江正司

## 「雑念」に対する世間的認識の現状

---

- ・ マインドフルネスはその意義を認められるようになったが、マインドフルネスではない状態、つまり雑念まみれの非集中の状態は、ネガティブな捉えられ方をしているのではないだろうか。
- ・ 雑念の一種としてのマインドワンダリングは、ぐるぐる同じ思考を繰り返して、うつ状態や不安を深めてしまうこと。その対策としてマインドフルネス認知療法が開発された。
- ・ 最近、行き過ぎた成果主義や、タイムパフォーマンス、生成AIによる瞬間的な回答などを懸念する動きとして、「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉が流行りはじめている。そこでは「雑談」、「雑念」など一見、非生産的な精神活動が肯定的に受け止められているようだ。
- ・ 「雑念」は一体何のため生じるのか、「雑」の意義とはなにか。

## 「雑」の意義

---

- ・「雑」には「交じる、まとまりのない、大まか」などの意味がある。
- ・「雑」の付く熟語には「雑草」、「雑多」、「雑談」などがあるが、「雑草」もその種ごとに生き方の戦略があり、昆虫などとの共生があるだろう。「雑多」な仕事が世に存在し、それぞれが有機的に繋がって我々の生活や経済を支えている。
- ・最近「多様性」という言葉をよく耳にするが、「雑」を肯定的に言い換えた言葉と考えるとよいのではないだろうか。
- ・まとまりがあり純度が高いものは、もしその生き方や在りようが適応できない環境や時代になったとき、全滅してしまう、あるいは顧みられなくなる怖れがある。
- ・地球上の多くの種が環境の変化によって絶滅しているが、それでも現在に命をつなぐ種が無数に存在しているのは、「雑」の力と言えるのではないだろうか。

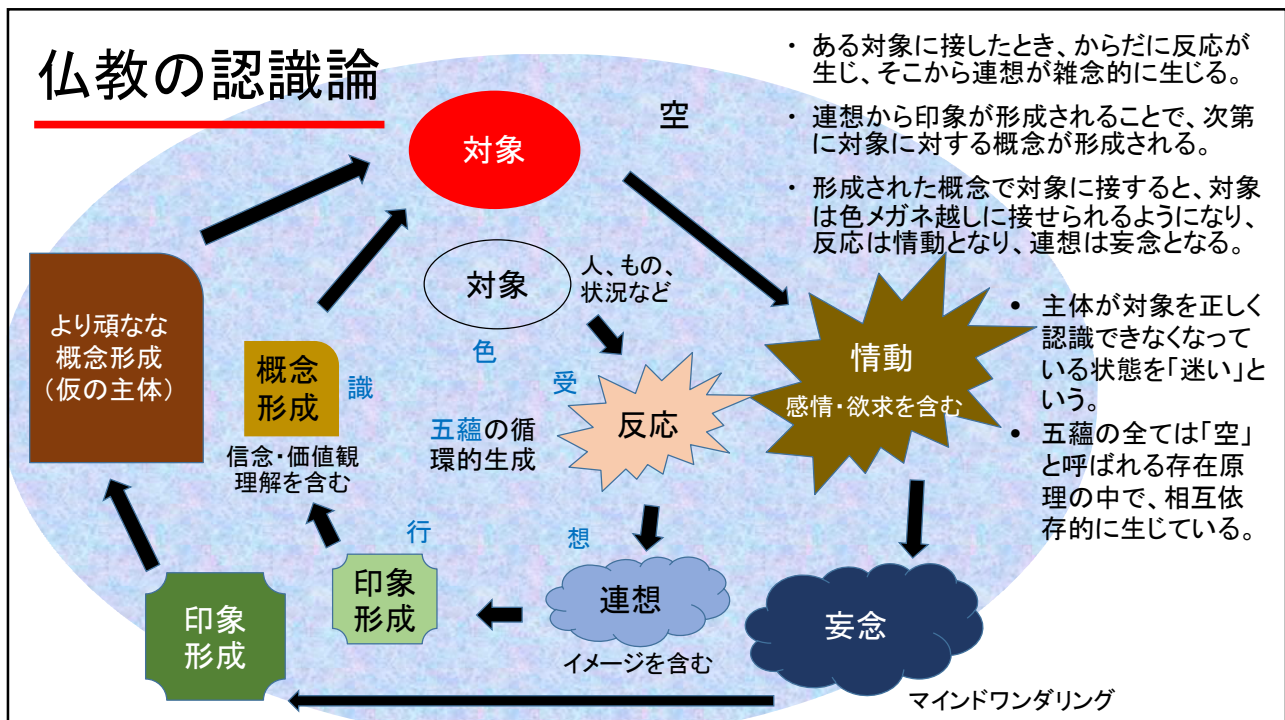
## 単独種の生き残り戦略としての雑念

---

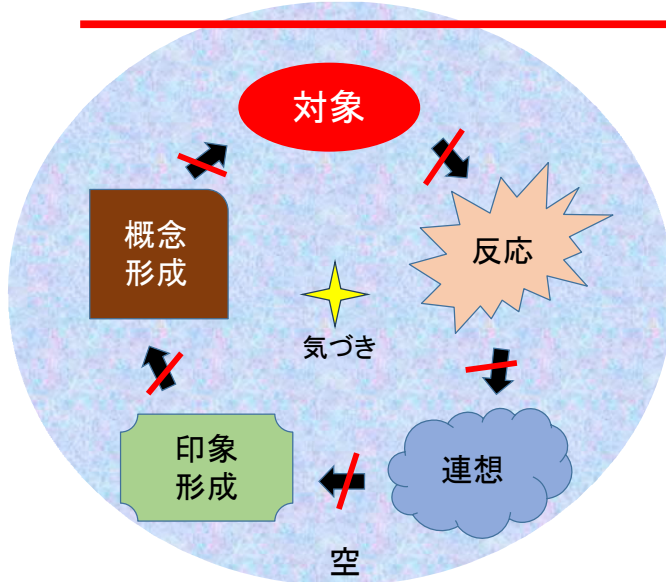
- ・地球上の生命の圧倒的多数は「雑」であり、ただ人間のみがホモ・サピエンスという単独種である。
- ・この単独種が様々な状況・環境に対応できたのは、雑念によって状況の概念化、再概念化を自動的に繰り返しながら、対応のためのシミュレーションを練ってきたからではないだろうか。
- ・雑念を、「言語による状況の象徴化の限りない試行によるフォーカシングの実施」と捉えると、他の種が実際の試行錯誤でしか状況に対応する方法に出会えないことに比べて、随分素早く適応に至ることが可能になる。

## 雑念が生じる目的(仮説)

- ① 諸々の気になっている事柄について、迷路を進むときのように、行きつ戻りつしながらも納得行く方向性を見出そうとする、自動的な脳の反応。自動的なフォーカシング。  
 ▶ 焦ると、マインドワンダリングに陥る。
- ② 感情が動いた事柄について、その感情を消化するための、自動的な脳の反応。  
 ▶ 消化困難な出来事については、この脳の反応自体がつかなく、解離する方向に脳が働くこともある。
- ③ 印象に残っている事柄を思い出しつつ長期記憶にとどめるための、自動的な脳の反応。

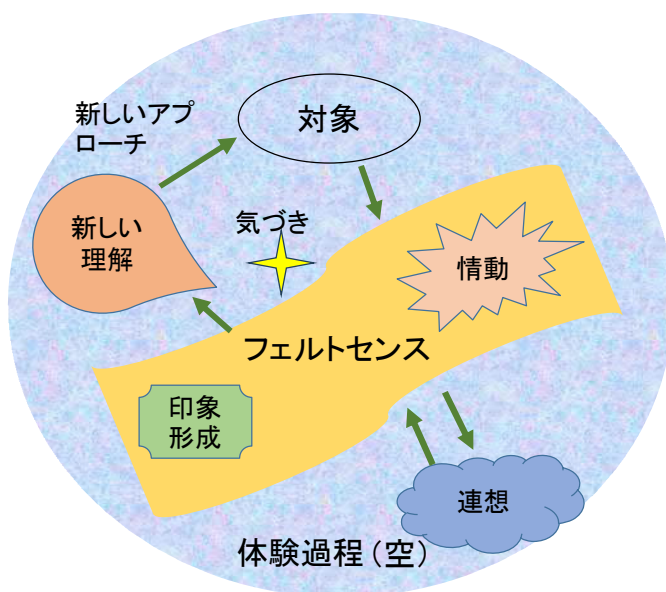


## マインドフルネスによる雑念の抑制



- ・マインドフルネスでは、「気づき」によって五蘊の生成を観察する。
- ・それらが絶対的に存在しているのではなく、関係によって生じている(空)ことがわかる。→般若心経
- ・それによって五蘊が沈静化する。
- ・主体は対象を正しく理解し、「迷い」のない状態(智慧)に至る。それは主体と対象が一体となったような体験である。つまり空が本来の主体である。
- ・ただ、マインドフルネスでは連想も抑制されるため、雑念は少なく、創造性は抑制されると考えられる。

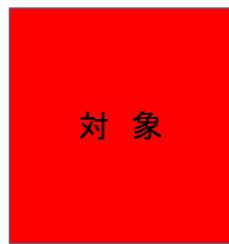
## フォーカシングによる雑念の賦活



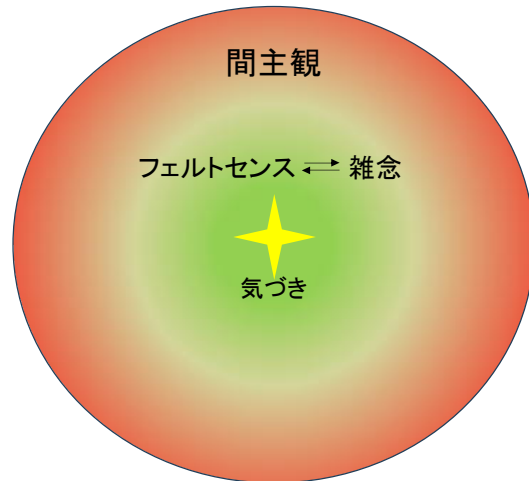
- ・フェルトセンスは体験過程への直接参照(気づき)によって対象と主体の間に生じる。
- ・フェルトセンスは情動(反応)と印象形成を含むと考えられる。印象形成は「含意」とすることができるだろう。
- ・フェルトセンスが生じるとフォーカシングが自動的に始まり、自由な連想(雑念)との往復によって、ぴったりな表現に行き当たると、フェルトセンスが“いい感じ”に変化する。
- ・それによって対象に対する新しい理解が生じ、対象への新しいアプローチが可能になる。
- ・なお、体験過程は「空」とよく似た概念であると考えられるが、直接参照が可能であること、象徴化によるフェルトセンスが変化すること、含意への生起など、「空」で説明できていない特性を豊富に含んでいる。

## 雑念が活きるための視点の変換

迷いの視点



智慧の視点



## 雑念を活かす瞑想

- ・フォーカシングはペアで行うイメージがあるが、ある程度習熟するとセルフ・フォーカシングが可能になる。
  - ・背筋を伸ばして座る瞑想は「気づき」を維持しやすいため、セルフ・フォーカシングを行う上で最も適した方法と言える。
- ① 最初数分は姿勢や呼吸を整えつつ「気づき」の状態に入ったら、状態を維持したままリラックスして、雑念が思い浮かぶに任せる。
  - ② 任意のタイミングで、「いいね、ありがとう」と心のなかでつぶやき、雑念を思い浮かばせてくれている“からだ”に感謝を伝える。するとしばらく雑念が止み、静かな時間が訪れるので、フェルトセンスを確認することができる。5～30分行う。

## まとめ

---

- 雑念はこれまであまり重要視されることがなかった。むしろ排除されるべきものという扱いであった。
- 雑念は状況に応じた適応方法を脳の中で言語的にシミュレーションしている営みと捉えることができる。それによって単独種であるホモ・サピエンスは生き延びてきたのかもしれない。
- しかし状況に対する適応はパターン化しやすく、そうなった場合、雑念は自由さを失い、マインドワンダリングに陥る。
- マインドフルネスはパターン化を緩め、状況と真に向き合えるようになるが、雑念は抑制される傾向にある。
- 瞑想において雑念が自由に生じることを許すと、フォーカシングが自動的に起こり、フェルトセンスの象徴化が進められ、対象への新たなアプローチが見出される確率が高くなるだろう。
- 雑念を活かすカウンセリングの方法も考えられそうだが、これからの課題である。