



# 日常生活における無我の汎化： 禅寺で修行生活を体験したADHD当事者への聞き取り

|       |  |
|-------|--|
| メタデータ | 言語: Japanese<br>出版者:<br>公開日: 2024-12-13<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 今在, 慶一郎<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://doi.org/10.32150/0002000317">https://doi.org/10.32150/0002000317</a>                    |

## 日常生活における無我の汎化

禅寺で修行生活を体験したADHD当事者への聞き取り

今 在 慶一郎

北海道教育大学函館校国際地域学科

### Generalization of Anatta (Selflessness) in Daily Life:

Interview With a Person With ADHD Who Experienced Training at a Zen Temple

IMAZAI Kei-ichiro

Department of International and Regional Studies, Hokkaido University of Education, Hakodate

#### ABSTRACT

We interviewed a young woman with ADHD who had practiced ascetics at a Zen temple. The training experience lasted for six days, during which the participant lived in a group with other practitioners according to the Zen temple etiquette, practiced zazen for 4 to 10 hours a day, and performed farm work for 8 hours a day. During zazen, the participant suppressed her impulsivity and improved her ability to control attention. In addition, after completing the practice, in her daily life, the participant became more active in her household chores and university assignments. These changes are assumed to have involved the generalization of the methods of coping with “wondering thoughts” required by zazen to all aspects of life and the adaptation to normative behavior through group life.

#### はじめに

ストレスや身体的苦痛の緩和に効果があるとされるマインドフルネスには、近年、ADHDの症状の緩和にも効果があるとする研究結果が報告されている。近年のものでは、ADHD症状を示す児童に対して不注意を改善する効果が認められたとするもの（藤田・橋本・島田, 2013）、他の情動

教育プログラムと比較してマインドフルネスのトレーニングが神経心理学的指標や症状の改善を促進することが示されたとするもの（Santonastaso, Zaccari, Crescentini, Fabbro, Capurso, Vicari, & Menghini, 2020）、あるいは他の治療だけを受けた児童と比較してマインドフルネスを併用して治療を受けた児童はセルフコントロールの障害が改善する割合が高かったとするもの（Siebelink,

Bögels, Speckens, Dammers, Wolfers, Buitelaar, & Greven, 2022) といった例がある。そして、信頼のおける先行研究を選び出し、研究結果を検討したレビュー論文によれば、マインドフルネスは多動性に関しては一貫した効果があるとはいえないものの、注意欠陥への対処については一定の効果があるとされている (Tercelli & Ferreira, 2019)。

本稿は、ADHDの診断を受けている女性が6日間の禅寺での修行を体験した際の聞き取りをまとめたものである。マインドフルネスは、Kabat-zinn (1990) が仏教瞑想<sup>\*1</sup>をストレス緩和に応用したものであるが、元来、瞑想が修行を構成する一部であることを考えれば、修行体験にはマインドフルネスに還元できない効果もあると推測される。むろん、本稿の調査協力者は1名であり、その体験期間も短く、報告の内容は本人の主観的な理解であるため、もとより修行とADHDの特性の関連について確定的な結論を導くことはできない。しかしながら、ADHDの診断を受けた当事者が禅修行を体験し、それによって自覚された効果について整理をすることにより、マインドフルネスが現代の心理療法として確立された際に失った、修行としての瞑想が持つ機能、効果、意義などについて新たな知見を得ることができると考えられる。

---

\*1 曹洞宗の坐禅では、修行者は目を閉じることなく、また何かを積極的に考えるわけではない。このため、曹洞宗の坐禅を瞑想と呼ぶことは必ずしも適当ではないが、曹洞宗の坐禅も仏教瞑想の一種と位置付けられているため (袁輪, 2008)、ここではこれを瞑想と称している。また、Kabat-zinn (1990) は、瞑想中は開眼でも閉眼でもよいとし、瞑想中の心持についてもサマタ瞑想、ヴィパッサナー瞑想、坐禅の3種類に基づくとみられる方法のいずれでもよいとしていることから、マインドフルネスの具体的な瞑想方法については実施者の裁量に大きくゆだねられている。

## 体験修行の概要

**調査協力者** Z学校に通学している20代女性(以下Aと記す)で、6日間の体験修行の集いに参加した。小学校から中学校にかけて障害を自覚するようになった。現在通学しているZ入学後、精神障害者保健福祉手帳を交付された。就学面で困難があり、学校からサポートを受けている。

**活動内容とスケジュール** 体験修行は西日本にある曹洞宗のX寺で行われた。体験修行の集いには、A以外に障害のない男女6名が参加しており、そのうち4名が20代であった。

体験修行の期間中、X寺では指導者である住職と男性修行者7名が共同生活を送っていた。また、過去にX寺で修行を終えた僧侶も「里帰り」で一時的に逗留していた。住職を除けば、彼らのほとんどは20代であった。

X寺では、農作業を修行の一環(作務)として行い、必要な米や野菜を生産している。朝晩に坐禅を行い日中に作務を行う「如常」を3日、作務をしないで坐禅のみを行う「接心」を1日、作務も坐禅も行わない「放散」を1日とする、計5日のサイクルを繰り返している。体験修行は放散の日の夕方から始まった。食事、入浴、用便の際には従うべき作法や儀礼がある。食事の際には一人一人に貸与された応量器を使用した。活動の合間に1時間弱の休憩はあるが、それ以外は集団で行動し時間を厳守することになっていた。体験修行中の活動は表1に示した通りである。

坐禅はその日最初の1炷目のみ1時間、他は45分行い、午前4時からと午後5時からそれぞれ2炷行い。坐禅と坐禅の間にストレッチを実施する。ただし、接心の日には、午前4時から1セット目の5炷を、午前10時から2セット目の5炷を行い、両セットとも1炷目と2炷目の間はストレッチ、2炷目と3炷目の間は本堂周りを走る経行、3炷目と4炷目の間および4炷目と5炷目の間は本堂内で歩く経行を行った。

坐禅中は、背筋を伸ばして、結跏趺坐、半跏趺坐、正坐などの坐り方で坐蒲の上に座り、手は法

表1 体験修行中のスケジュール

|           |              |        |           |
|-----------|--------------|--------|-----------|
| 第1日目      | 放散           | 04時00分 | 暁天坐禅      |
| 17時00分    | 到着、薬石        | 06時00分 | 朝食        |
| 18時00分    | 対面式          | 06時30分 | 食器片づけ、清掃  |
| 19時00分    | 坐禅、食事、入浴等の説明 | 07時30分 | 作務ミーティング  |
| 20時00分    | 入浴           | 08時00分 | 作務（ダム掃除）  |
| 21時00分    | 就寝           | 12時30分 | 昼食        |
| 第2日目～第3日目 | 如常           | 15時00分 | 入浴        |
| 03時45分    | 起床           | 17時00分 | 薬石        |
| 04時00分    | 暁天坐禅         | 17時30分 | 茶礼        |
| 06時00分    | 朝食           | 第5日目   | 接心        |
| 06時30分    | 食器片づけ、清掃     | 03時45分 | 起床        |
| 07時30分    | 作務ミーティング     | 04時00分 | 暁天坐禅      |
| 08時00分    | 作務           | 09時00分 | 朝食        |
| 10時00分    | 休憩           | 10時00分 | 作務        |
| 10時30分    | 作務再開         | 12時00分 | 休憩        |
| 12時00分    | 昼食           | 12時30分 | 作務再開      |
| 13時00分    | 作務再開         | 15時00分 | 入浴        |
| 15時00分    | 入浴           | 17時00分 | キャンプファイヤー |
| 17時00分    | 薬石           | 21時00分 | 就寝        |
| 17時30分    | 茶礼           | 第6日目   | 放散        |
| 21時00分    | 就寝           | 05時30分 | 起床        |
| 第4日目      | 如常           | 06時00分 | 朝食        |
| 03時45分    | 起床           | 07時00分 | 下山        |

界定印を組み、姿勢を正し、目は閉じることなく1m程度先に視点を置くように指導された。いわゆる「雑念」が湧くこと自体は問題ないが、その内容を積極的に考えるようなことはせず、自然に消失するまで放置するよう指導された。また、注意が逸れてしまう時には、呼吸に合わせて声を出さずに数唱する数息観をしても良いと指導された。

### チェックリストへの回答

AのADHDの症状の程度について調べるため、修行開始直前の第1回と終了後の第7回の面接時にAdult ADHD Self-Report Scale-V1.1 (ASRS-V1.1) Symptoms Checklist (World Health Organization, 2011)への回答をA自身に求めた。このチェックリストの1番から6番までの設問がスクリーニング用であり、このうち4つ以上についてグレーのゾーンにチェックがあった場合、ADHDに該当すると判定される。また7番以降

の設問は診断用ではなく、回答者の様子を把握するために用いられ、やはりグレーのゾーンにチェックが付けられた質問内容に注目すべきとされる。

表2に示したように、両日の結果とも、1から6までの設問について4つ以上の回答がグレーゾーンにあった。2回目の回答では1回目よりも症状が重くなった項目が1つあったが、4つの項目で症状が軽減しており、全体的には症状が軽減した様子がうかがえる。7番以降の設問でも、9番、11番、12番、13番、16番で軽減が認められた。14番、17番は重くなったが、いずれももともとグレーゾーンの範囲外にあった回答が範囲外で留まっている。

このような結果から、修行の前後を比較すると、少なくともAの主観的評価においては発達障害に伴う症状が軽減したとみられる。

表2 ADHD症状チェックリスト

|   | 第1日  |        |    |    | 第6日   |      |        |    |    |       |
|---|------|--------|----|----|-------|------|--------|----|----|-------|
|   | 全くない | めったにない | 時々 | 頻繁 | 非常に頻繁 | 全くない | めったにない | 時々 | 頻繁 | 非常に頻繁 |
| 1 物事を行なうにあたって、難所は乗り越えたのに、詰めが甘くて仕上げるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか。   |      |        |    | ○  |       |      |        |    | ○  |       |
| 2 計画性を要する作業を行なう際に、作業を順序だてるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか。            |      |        |    |    | ○     |      |        |    | ○  |       |
| 3 約束や、しなければならない用事を忘れたことが、どのくらいの頻度でありますか。                        |      |        |    |    | ○     |      |        |    | ○  |       |
| 4 じっくりと考える必要のある課題に取り掛かるのを避けたり、遅らせたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。        |      |        |    |    | ○     |      |        |    | ○  |       |
| 5 長時間座っていなければならない時に、手足をそわそわと動かしたり、もぞもぞしたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。  |      |        |    |    | ○     |      |        |    | ○  |       |
| 6 まるで何かに駆り立てられるかのように過度に活動的になったり、何かせすにいられなくなることが、どのくらいの頻度でありますか。 |      |        | ○  |    |       |      |        |    |    | ○     |
| 7 つまらない、あるいは難しい仕事をする際に、不注意な間違いをすることが、どのくらいの頻度でありますか。            |      |        |    | ○  |       |      |        |    | ○  |       |
| 8 つまらない、あるいは単調な作業をする際に、注意を集中し続けることが、困難なことが、どのくらいの頻度でありますか。      |      |        | ○  |    |       |      |        | ○  |    |       |
| 9 直接話しかけられているにもかかわらず、話に注意を払うことが困難なことはどのくらいの頻度でありますか。            |      |        |    | ○  |       |      |        | ○  |    |       |
| 10 家や職場に物を置き忘れたり、物をどこに置いたかわからなくなって探すのに苦労したことが、どのくらいの頻度でありますか。   |      |        |    |    | ○     |      |        |    |    | ○     |
| 11 外からの刺激や雑音で気が散ってしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。                        |      |        |    |    | ○     |      |        |    | ○  |       |
| 12 会議などの着席していなければいけない状況で、席を離れてしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。            |      |        |    | ○  |       | ○    |        |    |    |       |
| 13 落ち着かない、あるいはソワソワした感じが、どのくらいの頻度でありますか。                         |      |        |    | ○  |       |      |        | ○  |    |       |
| 14 時間に余裕があっても、一息ついたり、ゆったりとくつろぐことが困難なことが、どのくらいの頻度でありますか。         |      | ○      |    |    |       |      |        | ○  |    |       |
| 15 社交的な場面でしゃべりすぎてしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。                         |      |        |    | ○  |       |      |        |    | ○  |       |
| 16 会話を交わしている相手が話し終える前に会話をさえぎってしまったことが、どのくらいの頻度でありますか。           |      |        |    |    | ○     |      |        | ○  |    |       |
| 17 順番待ちしなければいけない場合に、順番を待つことが困難なことが、どのくらいの頻度でありますか。              |      | ○      |    |    |       |      |        | ○  |    |       |
| 18 忙しくしている人の邪魔をしてしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。                         |      |        | ○  |    |       |      |        | ○  |    |       |



## 第1回面接

第1日 往路途中に実施した。

R（筆者）：今の気分や考えていることを教えてください。

A：不安です。作業で気が散ることが不安。実家で農作業中、虫に気を取られ、写真を撮るなどして、作業に従事できないことがあるんです。ゾーンに入れば色々できるけど、入るまでに時間がかかるし、入っている時間も短い。あと、周りの様子に気が回らず、何をすべきか判断ができない。そういったことが大切な場だと聞いている。みんなの足を引っ張らないか不安。

R：虫が好きなの？

A：虫とか植物が好き。昔から。気持ち悪いのも含めて興味を持ってしまう。そういうことが活動の妨げにならないか不安。それから、小学校の登山でみんなから外れて写真を撮りに行ってしまい、気づかなかったりしました。

R：坐禅についてはどうですか？

A：じっとしてられるか不安。何か作業をしていけば同じ姿勢を維持できるが、何もしないで同じ姿勢はやったことがない。Y寺<sup>\*2</sup>で30分から1時間くらいはやりました。刺激がなくて退屈でたたいてもらいました<sup>\*3</sup>。

R：他に何かありませんか？

A：食事が苦手です。特に豆が苦手です。納豆は平気、ネバネバに気を取られる。豆を噛み潰すときに鳥肌が立ちます。

R：他には？

A：今朝は薬<sup>\*4</sup>を服用したので制御されています。X寺にいる間は飲まないつもりです。

R：お医者さんに許可は取りましたか？

A：取りました。薬を飲むと眠気がなくなるが、食欲がなくなります。

考察 不安を訴えていたが、その理由は、過集中、多動、そして、口内の触覚過敏に対する不安であった。しかし、薬に頼らないことを自ら決めたことから、修行に対する積極的な決意がうかがわれた。

## 第2回面接

第2日 作務後夕食前、本堂正面軒下で実施した。

R：色々やってみてどうでしたか？

A：大変でした、食事の作法とか。ご飯の味は平気でした。前日の夕食に出た小魚の酢漬け、味は好き、小骨は苦手。食べるのが遅く、みんなを待たせて焦りました。初日は薬のせいであまり食べられませんでした。今日は薬を飲んでいないので食欲は普通。薬飲んでいないので眠い。

R：坐禅中はどうでしたか？

A：お腹の辺りがウズウズしました。無意識に(指の)ササクレをいじっていた気がします。痒いところを3回くらい掻きました。朝の1炷目は半跏趺坐、2炷目は忘れて安楽座のままでしたが、途中で気がついて半跏趺坐にしました。始まりのタイミングが分かりにくかったが、次からは大丈夫でした。集中力は20分ぐらいしかもたない。10分集中、10分がまん、そのあとは無意識に指を動かしていました。「早く終わらないかなあ」と思っていました。呼吸を数えると、寝そうになるが、集中しやすい。10まで数えて途切れて、気を取り直して何度も挑戦しました。

R：稲刈りはどうでしたか？

A：気が散って、バツタを捕まえたり、カエルを捕まえたりしてしまいました。ある程度作業して、気がつくともーっとしていました<sup>\*5</sup>。

R：他には？

A：食器をみんなで洗う時に、何をしていたのか

\*2 事前に練習のために坐禅指導を受けた寺。

\*3 眠気覚ましや集中力回復のために、希望者は坐禅中に合図を出して警策でたたいてもらうことができた。

\*4 コンサータ

\*5 稲刈りの作業中、稲の束を藁で括る手先を使う作業があったが、結ぶのが苦手と話していた。

分からなくなり\*6、手持ち無沙汰になります。修行者からの指示待ちになってしまいます。自分でできたらいいのと思います。それから小学校の給食を食べるのが遅かったことを思い出しました。昼休み遊べることがなかったほど。それを思い出すと辛い（涙ぐむ）。

**考察** 坐禅、作務、食事についても焦りやもどかしさを感じている様子がかがわれるが、いずれも積極的に行動しようという動機がありながら、注意がコントロールできないことに起因するものとみられる。同時に、Aには常に自己観察を行って困難を克服しようとする姿勢がみられた。特に、坐禅については、Aは指導を受けた方法に従って、注意がそれるたびに数唱に注意を引き戻そうと努めていたことから、坐禅に真剣に取り組んでいた様子がかがえた。

### 第3回面接

第3日 夕方作務後夕食前、本堂軒下で実施した。

R：今日はどうでしたか？（悪天候のため、この日稲刈りはなく、野菜の収穫、古釘の仕分け、薪割りを行った）

A：朝の坐禅は、昨日より集中できました。体勢変えはしましたが動きたくてウズウズすることはありませんでした。これからどうなるか分からないけど、ちょっと違うと思いました。生活の中で我慢することがよくあるので、坐禅も同じように慣れた感じ。今日も薬は飲んでいません。

R：作務はどうでしたか？

A：足手纏いになったかもしれないと感じるものの、積極的に関わられるようになった気がします。待ちの姿勢ではなく、聞くことができました。察

するのは難しいから。薪割り楽しかった。

R：食事が遅くて困るようだけど、普段はどうしていますか？

A：普段の朝はお腹減っているの、朝食は早く食べられます。朝はたくさん食べています。昼は食べないで、夜は食べます。夜は朝ほどお腹が減らないのでゆっくり。寝坊して、時間がないと早くできる。昼夜も同じようにすればいいのにできないです。

R：坐禅はどうですか？

A：坐禅中、目線があちこち動いてしまう。普段も人と話すときや授業中、ズーム、ビデオ通話中も目線が動きやすい。先日、学校の面接練習で指摘され気がついたんです。坐禅中、気がつくと指が動いている。人差し指同士をくるくるしたり、ささくれをつまんだり。改善したいと思います。かゆいのを我慢はしたけど、結局搔いてしまいました。意識しないでいつの間にか搔いていました。どこまでが意識でどこまでが無意識なのかわかってきました。普段の首を搔く癖、首を振る癖、指の動かしなど、気がつかなかったがいつもやっているんだろうな。普段気がつかないでやっているのではないかと思うようになったし、普段気を付けてみようと思うようになりました。

R：食事はどうですか？

A：マメが出るのが不安でヒヤヒヤする。味噌汁の底の豆の破片も苦手、我慢して食べています。

R：他に何かありますか？

A：昨日も一昨日も休憩で毎回寝てしまいます。薬を飲んでいないせいか、作業のせいか…。坐禅中、居眠りすると「時計の夢」を見る。正面に時計が見えるが、あるわけないので、夢だと気づくんです。時計の夢を見ると居眠りに気づくようになりました。それから、住職さんが声をかけてくる夢を見ますが、坐禅中に住職さんが話すわけがないと思って目を覚まします。

**考察** 坐禅、作務、食事について苦手なことがあってもそれを克服しようとしている様子がかがわれた。暗黙裡に他者と協力することが苦手で

\*6 食後、応量器以外の食器を洗う、すすぐ、布巾で拭う、戸棚にしまうといった作業があったが、役割が決まっているわけではなく、各自の判断で素早くその場で作業を分担していた。

あるため、自発的に何をすべきか聞くようにしたことは障害の特性を理解し、有効な対処行動をとることができることを示唆している。また、注意がそれつつもセルフモニタリングを継続し、坐禅中に注意がそれた時や白昼夢を見ている時にも、様々な気づきを得ており、さらに坐禅での気づきが坐禅中の自己理解にとどまらず、普段の生活にまで敷衍されていた。

一方、朝食に関する発言からは、本人が時間的余裕のない状況では早く食べられることに気づいている通り、食事の遅れは対処不可能なものではない様子がうかがえる。

さらに、「(昨日までとは) ちょっと違うと思いました」と自己の変容を実感した発言があり、そのような変容が「我慢」をし、生活や坐禅に「慣れる」ことによってもたらされたという趣旨の発言は、Aがマインドフルネスで通常想定されるトレーニングを超えて、仏教の修行を経験しつつあることを示唆している。マインドフルネスはせいぜい数十分程度、呼吸を整えたり、身体を感じたりしながら座る、あるいは横になる活動であり、基本的にはリラックスしながら行われるトレーニングである。動かないことについても、好ましいとはされるが、苦痛を感じるほど動かないことが求められるわけではない。これに対してX寺での体験修行は24時間の作法を伴う集団生活であり、そこでは衝動性も、気分も、個人的嗜好も抑制することが求められる。

仏教では、欲望は満足した瞬間に消えるが、別の欲望が次々に生じるため、「追及—満足—消滅」というプロセスが繰り返されるだけで、人が思い通りにならない苦しみは無限に続く<sup>7</sup>とされている(中村・三枝, 1987)。端的に言えば、欲望を抱き続ける限り、人間の苦しみはなくならないことを意味している。このような仏教の思想に沿ってAの様子を理解すれば、Aは自己本位な感情や行動を抑制することによって、かえって落ち着いて生活できるようになっていったといえるのかもしれない。

#### 第4回面接

第4日 昼食・入浴後、本堂正面軒下で実施した。

R：今日はどうでしたか？(ダムの水を抜き、底にたまった泥を輩出し、湖底の岩をブラシで磨くなどした。作業がハードで昼食も遅くなったため、午後の作務はとりやめになった。Aは昼食後、典座の手伝いをした)

A：少し慣れて、気の緩みが出てきて、おしゃべりしてしまうようになりました。朝、住職さんにみんな注意され、作業中話さないようにしていましたが、合間合間に話をしてしまいました。

R：坐禅はどうでしたか？

A：坐禅中、他の人が動いて注意され、自分もヤバいなと思った。地元で練習した時は絶対動かないようにした。あぐら、正座、あぐらと座り方を変えてしまう。

R：ダム掃除はどうでしたか？

A：今日はボーっとしている時が多かった。砂を掻く作業中、ボーっとしたけど、ブラシは適職でした。山が怖かったです<sup>\*7</sup>。道が崩れていて、立てなくなるところがあり、人ってすぐに死ぬんだな、ヒルとか虫とかは岩の上をヒョイヒョイ歩く。人って脆い、虚しくなりました。今日はあまり記憶がないです。作業中盤から。昨日の夜の坐禅は調子良くなかった。動きたい衝動がでてきた。友達が坐蒲2個(重ねる)が楽だといっていたからやってみようと思っています。

R：食事はどうですか？

A：昨晚、小豆が出て、噛まずに飲み込みました。ご飯を少なめにしてもらってペースを合わせています。お腹減るので、その分、お昼に食べます。朝、虫刺されがあって、正座すると掻けないから、めっちゃくちゃ早く食べて足を掻きました。みんなを待たせているので、いつもより速い。足が痒かっ

\*7 ダムに続く山道で、途中、道が崩れて無くなっているところがあり、這って歩かなければならない箇所があった。



たからさらに速い。でも、味わいたいからついゆっくりになる。典座でポテトサラダを作りました、少し、しょっぱかったかも、ここは薄味だから普通の味ではあったかも。典座は楽しかった。野菜切るのが楽しかった。普段危ないから、刃物や火を使わないから、たまにやると楽しかった。梅干しや味噌とか、自分で作ろうと思えば作れると思いました。買うものだと思ってたから自分にとっての発見でした。料理よりもそういうものを作りたいと思うようになりました。

R：他に何かありますか？

A：明日の接心が少し不安。1炷でも動くのに、5炷、10炷できるだろうか。10時間坐禅と自慢してきたから、やり遂げるとかっこいいと思う。接心で動きたい気持ちが起こることが不安。我慢していると手が震えだす。アル中ってこんなかな。多分力が入りすぎて震えてしまう。昨日の朝直そうと思ったのに…。今日もコンサータを飲んでません。自分でもできるもんだなと驚いています。普段、勉強しないでいい土日、家族と美味しく食事をしようと思う時には飲まないで、1日ウダウダすると決めてます。しかし、ここでの生活を体験して、結構起きていられるし、テキパキできると思うので、意外に成長しているように思います。部屋に戻って枕に横になるとすぐ寝てしまうけど、いつもすぐ横になる習慣があり、寝転びながら課題をしたりする時もあるんですけど、ここでは床と垂直でいる時間が長くて良い習慣がつきそうです。

**考察** 慣れによる気のゆるみや十分に対応できないと感じることが多々あるものの、Aは工夫をしたり、楽しみを見つけたりして前向きに活動していた。また、修行中では普段の生活で感じる眠気が生じにくいと発言しているが、これは、生活習慣を変えることによって、覚醒状態を維持できる可能性があることを示唆している。十分に覚醒することなく生活してしまうことの遠因は障害にあるとしても、改善が望めるのであれば、そのような生活スタイルは障害そのものに伴う症状とい

うよりも、状況によって生じた二次的障害である可能性もあるのではないだろうか。

## 第5回面接

第5日 接心後、本堂正面軒下で実施した。

R：接心はどうでしたか？

A：思っていたより辛くなかったです。今日はほぼ動かず。みんなもそうだったらいい。朝の坐禅は調子がいいのかもしれない。1炷2炷はいつも通りうとうとと気が散ってしまいました。3炷目の途中から1点を見れるようになってきました。3、4炷は集中できて、動かなかった。5炷は、もう終わる！と思いました。最後の5分くらいで集中が切れて、5分は我慢しました。思ったより長く感じませんでした。達成感があって、すがすがしい。ちょっとした疲労感があり、足が痛い、背がバキバキ。ご飯がさらにおいしく感じました。今日は早く食べられました。ご飯食べるのに集中できたかもしれない。今思えば、坐禅の集中の流れのまま朝食が早く食べられるのかもしれない。いつもは何から食べようかとか迷うが、坐禅後は迷わないです。

R：典座はどうでしたか？

A：Bちゃんと一緒にやった。自分はモタモタしていたが「できれば速く！」と声をかけてもらい、遅いことに気づけたので頑張ってついていきました。キャベツの千切りなどできないことはBちゃんに頼んで、典座に「他に仕事ください」と言って別の仕事を回してもらい、活動が十分にできました。ついおしゃべりしたくなったけど、住職さんの前日の話<sup>\*8</sup>を思い出し、「禅じゃない」と思い途中から気を付けました。今回、インタビューされたことによって、自分で言葉にしたことにより、色々なことに気づけたと思う。

\*8 坐禅だけでなく、作務も禅修行の一環であるから、作務をしている時も坐禅をしている時と同じように、おしゃべりしないで作業に集中しなければいけないという趣旨の指導があった。

**考察** 1時間の食事休憩を挟んで5炷を2回、合計10時間にわたる接心をやり通すことができた。また、坐禅の直後であれば食事に対して注意を集中させることができると述べていることから、長期的効果についてはともかく、少なくとも坐禅には直後に注意の制御をしやすい可能性があると考えられる。如常では食事前の坐禅は2炷であるが、接心では5炷であるため、注意制御の効果が持続しやすかったとも考えられる。

さらに、典座の作業や住職からの指導に関する発言からは、効率的に作業を行う対処法を見出していることがうかがえる。作業中、不注意になった時に「禅じゃない」と思ったという発言からは、坐禅と作務を同じ「禅」の修行としてとらえている様子がうかがえる。坐禅で修得した注意集中の要領を、作務という日常的な場面で応用しているとも推測される。

## 第6回面接

第6日 帰途の移動中に実施した。

R：朝ごはんはどうでしたか？

A：坐禅がなかったせいか、ボーっとして速度が遅かったです。小豆粥を見て「あ、豆だ」と思ったり、トマトや昆布があって、何から食べようか…。

R：終わってみてどうですか？

A：ボーっとする時間もあるにはあるが、少し短くなった気がします。来る前よりも頭が働いている気がします。気が抜けたのか山から下りて、道がコンクリートになってきたあたりから、町の人を眺めていると少し緊張がとけて眠くなってきました。

R：他に何か気がついたことはありますか？

A：昨晩はコメの選別<sup>\*9</sup>をされていて苦手だと思いました。おしゃべりに気を取られて手が止まってしまう。作業自体は難しくはない。指先は少し不器用だけど、マルチタスクが苦手なせいかもしれ

ない。昨日のピーマンの種取りはおしゃべりしながらも作業できました。昨日の接心が終わったらX時に来た思い出が大変だったけどすべて楽しく感じるようになりました。

R：他には何かありますか？

A：メモを取るのが苦手なことにも気づきました。取るべき時に取れていなかった。話を聴いていると、話に注意が向いてメモをしなくなる、メモの存在も忘れてしまう、そのうち、誰に何を聴いたか忘れてしまう。たくさん聞いた割に覚えていない。あとから見ると、メモの着眼点がわからなくなる、X寺の人に「坐禅中、何を考えていますか」と質問して答えを聴きながら、「考える」としかメモしていない。

**考察** 本人の発言から、坐禅をしなくなると注意が散漫になるようである。前日の発言の様子と比較すると、注意の散漫によって出来ないことに関する気づきが多く語られるようになっている。坐禅には、その直後に注意制御のスキルを一時的に高める効果があるのかもしれない。

## 第7回面接

最終日から8日後、Aが通学している学校にRが出向き実施した。

R：1週間経って、何か変化はありましたか？

A：坐禅の影響かどうかはわからないけど、朝早く目が覚めるようになり、余裕が出てきました。X寺から帰って3、4日は朝3時、4時に目が覚めていました。今は7時頃。1限目の授業が9時からあっても苦痛でなくなりました。前は行きたくなかった。寺での生活では9時になる頃には色々やっていたから、今も洗濯や掃除をして学校に来られるようになりました。目も覚めているし、前よりも活発になった。前は無気力で朝から親に学校に行きたくないと言っていた電話していましたが、今は作業しながら親と電話したり、散歩したりすることもある。坐禅と同じような感覚になったのが、東京から実家へ夜行バスに乗った時だった。いつ

\*9 精米した米のうち、食用に適さない米粒を鶏のエサ用に選別する作業。

もは体を動かしたくなったり、トイレに頻繁に行き、バスから降りて外の空気を吸ったりしていましたが、じっと座って過ごすことができました。暇だなあと思ったり、色々考えたりはするけど、メッチャ動きたいとかそわそわしたりする感じがなかったです。

R：先ほど少し話した家での様子をもう少し教えて下さい。

A：習慣づいた。洗濯、ゴミをまとめる、水回り以外の掃除など、家事をやるようになった。前はゲームとかに夢中になって、やらなければいけないことがあっても時が流れていった。今はやろうと思ったことがあると、多少時間はかかるが、そのことをできるようになりました。片付けはやはり苦手。水回りが取り返しがつかないくらい汚く、今日こそは片付けようと思っても見るとやっぱりやめてしまう。

R：修行体験を終えてみて、他に何か変化はありましたか？

A：リセットできたような気がします。前は3時30分に寝る生活だった。朝ダラダラして、課題も溜まる、溜まっていくから色々忘れてしまう。朝起きて活動するようになって、今までの悪い流れが修行体験でリセットされた感じがします。

R：下山してから現在、薬の使用状況はどのようでしょうか。

A：なるべく飲むようにはしていましたが、何日か服用を忘れた日があり、ダラダラ過ごしていました。

R：現在薬を使用する際、X寺の体験前と違いはありますか？

A：特に体調面の変化は無く、リバウンドも出ませんでした。以前は薬を服用していても自分自身を制御出来ず、面倒臭い「やるべきこと」から逃げてしまうことがほとんどでしたが、最近では「やるべきこと」を行動に移すまでの時間が以前よりも短縮され、薬の効果が感じられるようになりました。X寺での生活は、自分が面倒臭いと感じてサボっていたことをやらざるを得ない状況でしたが、料理、皿洗い、掃除、洗濯、改めてやってみ

ると自分が思っていたよりずっと簡単でした。課題や家事など「やるべきこと」はものすごく面倒臭いと決めつけていたので面倒臭いと思っていたことが案外面倒臭くないということ、そして別段面倒臭くもないものを後回しにして面倒臭いどころじゃない大事（おおごと）にしていたのは自分だったということに気づき、「やるべきこと」に対しての壁やハードルが以前より下がったような気がします。

**考察** 水回りの清掃のように以前から苦手なままのこともあるが、起床、部屋の清掃、通学など生活習慣が改善した様子うかがわれる。また、バスの中での落ち着いた過ごし方に関する発言から、多動傾向が抑制されている様子もうかがわれる。これらの変化は、Aの「リセット」されたという発言に表されているように、X寺での修行に適応した生活態度が修行終了後も維持されていたと考えられる。もとより、障害そのものが直接軽減されるということはないであろうが、規律正しい修行生活には、発達障害が原因で発生したと思われる無気力、落ち着きのなさ、課題困難の思い込みといった二次的障害を軽減する効果があったのではないだろうか。

さらに、服薬の効果が以前よりも実感されるようになったと述べている。気分や動機づけの変化により、薬によってもたらされる効用を、より有効に活用できるようになったのではないだろうか。

## 全体考察

マインドフルネスのもとになった仏教瞑想は修行の一環で行われるものである。仏教瞑想は解脱や涅槃を求めるためもの（魚川、2015）、あるいは周囲に影響されない本来の自己になるためのもの（澤木、2017；内山、2003）とされる。解脱、涅槃、本来の自己といったものが、どのようなものであるのか、またそれらを感じ得た人々の間でそれらが一致するものなのかといった点について議論の余地はあるが、修行としての瞑想は、世界



観や生き方を変えてしまうような実存的な問いへの解答を見出す経験といえる。

Aの発言を振り返ると、「悟り」のような神秘的な現象ではないものの、人格的変容が生じている様子が繰り返し確認された。まず、坐禅についてみると、坐禅中に想起される「雑念」に捉われないようにし、体を動かそうとする衝動性を抑制するといったことについて進歩が見られた。雑念への対処や衝動性の抑制は、参禅者一般に求められることであるが、ADHDの当事者にとっては特に難易度が高い課題であったと考えられ、Aが1時間程度の坐禅をこなせるようになったことは、坐禅に注意欠陥を軽減する可能性があることを示唆している。

また、そのような効果は、坐禅終了後にも継続される様子が確認された。Aは坐禅をしなかった時よりも坐禅をした後の方が、気が散ることなく食事を素早く済ませることができるといった趣旨の発言をしていたことから、坐禅には終了後の一定期間、注意集中を促進する効果があると考えられる。

さらに、Aは帰宅後の生活についても、それまでやらなくなっていた清掃を行い、学校への通学や課題に抵抗がなくなるなど、自律的に行動するようになった様子がうかがわれた。

坐禅中の注意の制御や、坐禅直後の食事の際の注意制御については、坐禅による直接効果と考えるのが妥当であるように思われるが、帰宅後の生活態度の改善については、坐禅のみの効果と捉えるのは適当ではないように思われる。Aの発言によれば、坐禅の効果は坐禅直後の食事の時に感じられ、直前に坐禅をしていないときには感じられなかったとみられ、その効果は比較的短期間で消失するものであったと考えられる。このような一旦消失した坐禅による効果が帰宅後に再度生じたとは考えにくい。

Aは、農作業や典座の作業中に注意が逸れておしゃべりをしてしまったり、作業が滞っていたりすると自分から行動を改めたことや、日中横になって寝ることができなかったことについて話し

ていた。これらはいずれも周囲の人々や決められたスケジュールといった外的な基準に自らの活動を合わせるように努めていたことを示唆している。帰宅後の生活習慣に改善が見られたのは、こうした他律的な生活に適応することによって、自己の動機づけが弱い状態であっても規範的観点から望ましい行動をとりやすくなったことによると考えられる。さらに、Aは帰宅後、「料理、皿洗い、掃除、洗濯、改めてやってみると自分が思っていたよりずっと簡単」、「『やるべきこと』に対しての壁やハードルが以前より下がった」と発言していることから、他律的行動を続けた結果、自発的に行いたいとは思えない活動に対して嫌悪や不安などの否定的な感情を抱きにくくなり、そうした活動に効力感を抱くようになったとみられる。

このような他律的行動を促した修行生活については、個人の存在を否定する仏教思想があると考えられる。仏教では、古くは人間の内面を主体である「自己」と、執着もしくは執着の塊である「自我」を分けて捉え<sup>\*10</sup>、このうち「自我」を抑制することを「無我」と称したとされる。また、時代が下ると、「無我」は「実体」の否定と考えられるようになったとされる（中村・三枝, 1987）。このように無我の概念については意味内容に変遷があるものの、いずれも自己の認知活動の一部あるいは全部を対象化、相対化し、非自己化することにおいて共通している。

X寺での他者と協力する農作業、作法に則った食事、姿勢と思考を一定に保つ坐禅では、自己の欲求や気分、感情といった「個」の精神活動を抑制することが求められていた。このような修行生活の背景には、生じてくる欲求、気分、感情などを自分のものではないと捉える、あるいはそうしたものを抱えた自分という存在を虚像や幻想とみなす「無我」の思想があるとみられる。

曹洞宗の禅僧、鈴木俊隆（2012）は、修行について次のように述べている。

\*10 心理学で用いられる「自我」「自己」とは意味内容が異なる。

なにか特定の目標を心に置くかわりに、自分の活動を制限するのです。…（中略）…今、この瞬間にできることに集中することで自分の活動を制限してしまえば自分の本性を十分に表すことができます。あなたの本性、それは普遍的な仏性です。これが私たちの修行の道です。

自我の思い通りにならない状況では欲求不満が生じるが、自我の存在自体を否定してしまえば、自我に起因する不満は生じない。具体的なAの生活に即していうと、気が進まない掃除を自己が行うと思考している限り不快感は継続する。しかし、坐禅中に「雑念」が生じてもその内容を放置し、それにとらわれることなく姿勢を維持してひたすら坐り続けるのと同じ要領で、掃除に対する否定的な感情が生じても、それを自己から切り離して捉え、それを放置したまま、片付ける、掃除機をかける、汚れをふき取るといった個々の具体的な作業に集中することができれば、不快感は低減、消失するだろう。

こうした衝動性、気分、感情、好悪、快・不快などに基づく思考にとらわれることなく、やらなければならないことを淡々とする習慣を身につけたことが、修行体験後のAに自律的生活をもたらしたのではないだろうか。

## おわりに

Aの聞き取りから、坐禅の直後において注意制御の困難が軽減される様子が示唆された。今回の体験修行は6日間という短いものであったため、その効果が限定的であった可能性はある。

他方、修行体験には生活習慣を改善する効果があることも示唆された。集団生活におけるスケジュールや儀礼、作法に則って行動するためには、自己の気分、感情、衝動性を抑制することが必要になるが、そのような認知活動は、「無我」を追求する禅修行によって達成される可能性がある。坐禅中は、雑念が湧かないようにするのではなく、湧いてしまった雑念の内容を積極的に考えること

なく、坐ることに集中するよう努めることになっているが、同様のことが作務や食事など生活全体で行われていたと考えられる。坐禅をしている間だけであれば、思考や体の痛みなど限られた範囲でしか雑念は湧かないが、日常生活全体においては、作業や勉強、人間関係など様々なことに関連した雑念が生じる。坐禅中の雑念への対応を生活全般に応用することによって、修行者は日常生活における、気分、感情、衝動性を雑念として処理することができるようになるのではないだろうか。

また、マインドフルネスは日常のストレスや身体的苦痛を緩和するといった明確な目的のもと、意図的に行われるものであるが、修行体験は、帰宅後のAがそうであったように、修行者が当所望んではいなかった効果をもたらす可能性がある。集団生活では個人の都合が制限されるが、修行者は、集団生活に伴う不快な気分や感情が生じても、「無我」の状態によって次第に集団規範に沿った行動をとるようになっていくと考えられる。このような集団行動による規範の内面化は、個人で瞑想に取り組むマインドフルネスにおいては見られない、寺での修行体験によってこそもたらされる効果であると考えられる。

## 引用文献

- Kabat-zinn, J. (1990). Full catastrophe living. Delacorte Press. (春木豊 (訳) (2007). マインドフルネスストレス低減法 北大路出版)
- 中村元・三枝充恵 (1987). バウツダ 佛教 小学館.
- 袁輪顕量 (2008). 仏教瞑想論 春秋社.
- Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., & Menghini, D. (2020). Clinical application of mindfulness-oriented meditation: A preliminary study in children with ADHD. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6916.
- 澤木興道 (2017). 増補改訂 坐禅の仕方と心得 附・行録の仕方 大法輪閣.
- Siebelink, N. M., Bögels, S. M., Speckens, A. E. M., Dammers, J. T., Wolfers, T., Buitelaar, J. K., & Greven, C. U. (2022). A randomised controlled trial (MindChamp) of a mindfulness-based intervention for children with



- ADHD and their parents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(2), 165–177.
- Suzuki, S. (1970). *Zen mind, beginner's mind*. Weatherhill: New York. (鈴木俊隆著 松永太郎訳 (2012). 禅マインドビギナーズ・マインド サンガ新書)
- Tercelli, I. & Ferreira, N. (2019). A systematic review of mindfulness based interventions for children and young people with ADHD and their parents. *Global Psychiatry, Glob. Psychiatry*, 2 (2019), 79–95.
- 内山興正 (2003). 新装版 坐禅の意味と実際 生命の実物を生きる 大法輪閣.
- 魚川祐司 (2015). 仏教思想のゼロポイント：「悟り」とは何か 新潮社.
- World Health Organization (2011). Adult ADHD Self-Report Scale-V1.1 Symptoms Checklist.

(函館校教授)

本研究は学内の研究倫理審査の申請を行い、承認を得て、研究協力者から研究への協力の同意を得ていることを申し添える。

