

横断する身体と心の研究と実践

——哲学、心理学、医療をつないで——

宮田 裕光

はじめに

2021年10月10日（日）午後に、本大会を共催した早稲田大学総合人文科学研究センター「心と身体の関係と可塑性に関する学際的研究」部門により、「哲学、心理学、医療——横断する心と身体の研究——」と題した分科会を開催した（座長：宮田裕光；演者：小村優太、宮田裕光、村松聡）。

分科会要旨

「心と身体」の関係や理想のあり方に関しては、人類史を通して絶えざる探求と知見の更新がなされてきた。現代を生きる私たちが「心と身体」をどのようにとらえ、またどのように向き合っていけばよいのかという本質的問いに学問および実践の観点から迫るうえでは、時代や学問分野を横断する学際的なアプローチが必要不可欠である。本分科会では、哲学、宗教学、心理学、倫理学などを専門とする各研究者の視点から心身についての研究を紹介し、心と身体をめぐる現代的問題のあり方を浮かび上がらせることを目的とした（図1）。早稲田大学文学学術院の3名の教員が、それぞれ近世以前の哲学、宗教や医学にみられる心身観、現代の心理学や脳神経科学、生命医科学における科学的研究、現代哲学や医療のなかでの心身をめぐる議論などを横断的に俯瞰、紹介し、来場者との間で多角的な議論を行った。

はじめに小村が、初期ギリシア哲学、古代医学、デカルト的二元論などを俯瞰する形で、西洋史を中心に現代に至る心身論の歴史を考察した。初期ギリシアでは、一般にプラトン（BC347 歿）は魂と身体を区別する心身二元論者といわれている。ただしプラトンの二元論の目的は、現世における心身のメカニズムの説明というよりも、魂の不死を主張することにあった。それに続くヘレニズム期のストア派、エピキュロス派、懐疑主義などの代表的な哲学思想は、いずれも唯物論であった。またローマ時代のギリシア人医学者ガレノス（c.200 歿）は、人間の身体を機能によって分類し、身体をパーツの集合体と見なす人体観の端緒になった。近世のルネ・デカルト（1650 歿）は、存在を「延長するもの（res extensa）」と「思考するもの（res cogitans）」に分け、心と身体を別々の原理によって存在するものとする「デカルト的二元論」を主張した。デカルトによると、動物は精巧に作られた機械仕掛けの人形と変わらず、動物は心を持たない。そうした「動物機械論」の延長で考えると、人間の心もまた精密な機械の反応と変わらず、我々の思考はすべて物理的な反応の結果として生じるとも考えられる。しかしながら、人間の反応のパターンはきわめて複雑かつ龐大であり、「自由意志」が存在しないという主張は妥当であろうか。自然主義的な態度からは、我々を構成する素粒子はかつて、そして遠い未来の宇宙の星々を構成するものであり、我々を構成する物質は、様々なものに形を変えながら永遠に輪廻転生していくとも考えられる。

次に宮田が、現代科学としての心理学および東洋の身体的実践の観点から、心身の研究についての知見を紹介した。西洋的な心身二元論とは異なり、東洋の伝統では、全体性、統合性、自律性、および身体から心へのボトムアップを特徴とする心身の訓練が実践されてきた。こうしたボディワークは、主として仏教などの宗教的修行に由来するもので、元来は瞑想を通じた悟りや解脱の会得を究極目標としていた。現代社会で一般に実践されているボディワークは、心身医学や東洋医学の視点に基づき、生体の反応を全体的、統合的に観察し、心身の調和や気づきを促し、健康の増進を目指す技法と捉えられている（河野・春木, 2016）。こうしたボディワークに共通する方法的基礎にあたるのが、呼吸や身体への気づきや注意、ないしマインドフルネスである。こうした東洋の実践に共通の心身変容とその機序を、認知心理学や脳神経科学などの科学的方法を用いて明ら

哲学・心理学・医療——横断する心と身体の研究——

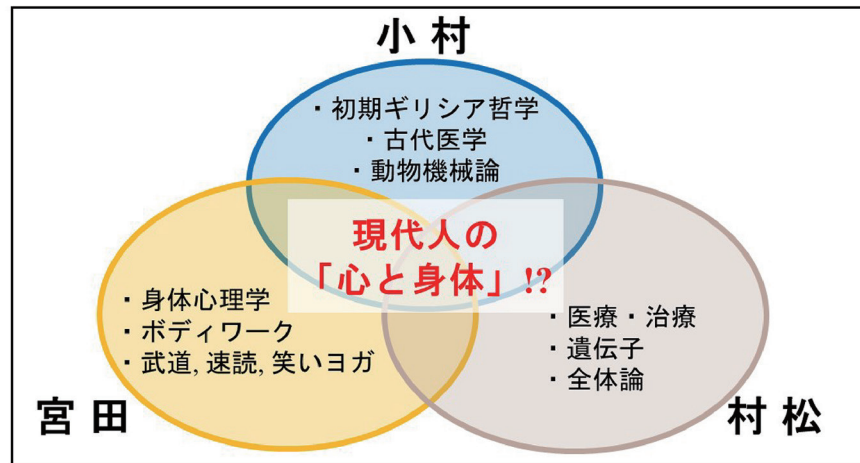


図 1. 分科会のスキーマ

かにしようとする試みとして、武道、速読、笑いヨガを対象とした研究について紹介した。具体的には、青木宏之氏が日本の古典を踏まえて開発した武道の流派「剣武天真流」の実践者においては、非実践者よりもマインドフルネス傾向や内受容感覚への気づき、心理的健康度が高いことを示唆する証拠が得られた (Miyata, Kobayashi, Sonoda, Motoike, & Akatsuka, 2020; 宮田・田野・金・董・ロア, 2021)。丹田呼吸法などの東洋的实践に基づく「朴-佐々木式速読法」の訓練者においては、高速で現代語小説を理解して読んでいることや、マインドフルネス傾向や心的健康度も高いことが示唆された (Miyata, Minagawa-Kawai, Watanabe, Sasaki, & Ueda, 2012; Miyata & Sasaki, 2019)。また、外的刺激によらない「無条件の笑い」を取り入れた健康法である「笑いヨガ」では、対面とオンラインのセッションの両方で、実践前後に気分状態や状態不安の改善がみられることが示唆された。

さらに村松が、医療・治療および遺伝子研究と関連した心身の holism (全体論的観点) について考察した。還元主義が要素の集合として全体を理解しようとするものであるのと対照的に、全体論的 (holistic) 観点ではまず全体に着眼し、全体は部分の集合以上のものを含むと考える。心身を巡る医療・治療の視点では、科学的根拠 (evidence)・データに基づく医療を指す Evidence-Based Medicine (EBM) が現在の治療において基本的アプローチとされている。一方で、患者自身が語る narrative (物語) に現れる人生観や医療への思いなどに基づいた医療は Narrative-Based Medicine (NBM) と呼ばれ、生活習慣病などにおいては重要なアプローチとなる。EBMに加えて、NBMも統合的、包括的に取り入れた医療・治療により、身体各部分に着目するだけでは足りない、患者の心身全体を理解し考える視点が得られると考えられる。また、遺伝子は特定の形質を支配している遺伝の単位を指し、発現可能な形質の単位を構成する DNA の部分の組み合わせからなっており、DNA からの転写を通じて特定の形質／表現型が発現する。しかしながら、遺伝子は必ずしも形質と 1 対 1 対応しているわけではない。DNA の塩基配列と表現型との対応は、1 対 1 対応以外に、1 対多対応などのさまざまな場合があり、遺伝子治療によって取り入れた遺伝子がガンなどの別の形質を発現させてしまうこともある。また、表現型は遺伝子だけではなく、環境的要因の影響も受ける。このように生物学的には、形質／表現型は遺伝子と環境的要因とで決定されるとも考えられる。しかしながら、人間は遺伝子と環境的要因からできた機械ではない。行動特性や個人の努力、自律、自由のようなプラスアルファの要素も形質／表現型に影響していることが考えられ、それらは心と身体に関する哲学的、倫理学的問題として考慮する必要がある。

引用文献

河野 利香・春木 豊 (2016). ボディワーク——身体心理学の応用—— 春木 豊・山口 創 (編) 新版 身体心理学——身体行動 (姿勢・表情など) から心へのパラダイム—— (pp. 223–251) 川島書店

- Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H., & Akatsuka, S. (2020). Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts: A cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, **12**, 75.
- Miyata, H., Minagawa-Kawai, Y., Watanabe, S., Sasaki, T., & Ueda, K. (2012). Reading speed, comprehension and eye movements while reading Japanese novels: Evidence from untrained readers and cases of speed-reading trainees. *PLoS ONE*, **7**: e36091.
- Miyata, H., & Sasaki, T. (2019). The Park-Sasaki method of speed-reading and mindfulness: A cross-sectional study. *WASEDA RILAS JOURNAL*, **7**, 235–248.
- 宮田 裕光・田野 真那佳・金 法龍・董 子玉・ロア 万莉 (2021). 剣術実践者におけるマインドフルネス特性と内受容感覚への気づき——予備的検討—— マインドフルネス研究, **6**, 23–32.