

〔論 文〕

マインドフルネス・リトリートによる青少年のための教育実践

—“Inward Bound Mindfulness Education (iBme)”による コンパッションに根ざした多様性包摂の試み—

内 田 範 子*1、池 埜 聡*2

要約：

本稿の目的は、NPO 法人 “Inward Bound Mindfulness Education (iBme) による青少年のためのマインドフルネス・リトリート・プログラム (ティーン・リトリート) に焦点を当て、その実践的特徴を浮き彫りにすることにある。方法は、文献レビューおよび筆者の iBme における実践経験の省察を用いた。結果として、まず iBme の組織運営、ティーン・リトリートの基本構造、そして実証研究にもとづく効果検証が整理された。実践的特質として、1) 大人が提供するティーンを包摂するための器 (container) の形成、2) アダルティズムへの洞察と実践への反映、そして3) ティーンを包摂するファシリテーション方法として表わされる3つの側面を抽出した。本研究によって明らかにされた iBme の取り組みは、国内における今後の教育分野でのマインドフルネス実践を考案していくための一助になることが期待される。

キーワード：マインドフルネス、教育、青少年、iBme、社会正義、アダルティズム

1. 序章

国内におけるマインドフルネスの普及とともに、学校教育にもマインドフルネスの導入が試みられるようになった。そのねらいは、主にストレス低減、集中力向上、そして情動調整といった生徒の心理・行動的な側面の安定にあり、医療や心理臨床領域で用いられるマインドフルネスの技法を子ども向けに改良して実践に移されようとしている (芦谷ら, 2017; 飯島ら, 2018)。欧米でも学校教育にマインドフルネスが浸透し始め、マインドフルネスの指導者養成や学校への指導者派遣を行う団体が設立されている (Mindful Schools, 2021; MiSP, 2021)。

アメリカを拠点とする NPO 法人 “Inward Bound Mindfulness Education (iBme)” は、十代の青少年 (ティーン) や大学生を対象にしたマインドフルネス・リトリート・プログラム¹⁾を展開

する。iBme は、2010年にワシントン DC の非営利団体として登録された。iBme の主眼は、指導者らの体現化された慈しみ (コンパッション) の心性をベースにした「器 (container)」にティーンを迎え入れ、ティーンたちが心身の共鳴関係を通じて人とのつながりを感じながら公平性、多様性、そして社会正義といった価値を内在化することのできる場の創造にある (iBme, 2021)。

マインドフルネスの展開が期待される教育の文脈において、iBme の取り組みは異彩を放つ。iBme は、マインドフルネスを心理ケアあるいは学校への適応を促す道具とは見なさない。iBme が発信するプログラムは、安心感に満ちた輪の中で自己を深く見つめ直し、社会正義に資する自己の存在価値を獲得できるようにティーンたちを支えていく。iBme にとって、マインドフルネスとは教育の本質を見つめ、この社会で生きていく意味を見いだすために欠かせないティーンにとっての「安心のベースメント」を構築することに他な

*1 群馬県スクールソーシャルワーカー

*2 関西学院大学人間福祉学部教授

1) ここで言うリトリートとは、住み慣れた場所を離れ、数日から数ヶ月にわたってマインドフルネス瞑想を集中的に経験する宿泊型のプログラムを表す。

らない。

iBme は、Ergas (2019) の分類にもとづくならば、現行の教育体制の中でうまく適応できるように子どもや青少年を支えようとする「教育におけるマインドフルネス (mindfulness in education)」ではなく、教育の本質を問い直し、その価値の体現を担うマインドフルネス、すなわち「教育としてのマインドフルネス (mindfulness as education)」あるいは「マインドフルネスによる教育 (mindfulness of education)」を体現しようとする希少な団体といえる²⁾。iBme の取り組みを深く掘り下げるとは、教育分野でのマインドフルネスの価値と役割を再考し、今後の国内における青少年のためのマインドフルネス・ベースト・プログラムの開発と展開に貢献できると確信する。

2. 目的と方法

2.1. 目的

本稿の目的は、教育の価値そのものに示唆を与えられると思われる iBme の具体的な活動とその独自性を浮き彫りにすることで、国内で萌芽しつつある青少年へのマインドフルネス実践のあり方にかかわる議論を活性化することにある。当然ながら、本稿には iBme の試みに「正しさ」を付与する、あるいは国内外で展開される多様な青少年対象のマインドフルネス実践の固有性や価値を損なう意図は存在しない。

今、多くの青少年たちは、学歴偏重やソーシャル・ネットワーク (SNS) 対応による過剰な負担感、さらに新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) やグローバル化がもたらす社会不安にさらされ、孤独感や生きづらさ抱えている。彼らの痛みに寄り添う中で、若者一人ひとりの存在価値や使命感の獲得を支えるマインドフルネスとはどのようなものか。iBme の読み解きは、この問いに回答することにつながり、今後の青少年のためのマ

インドフルネスを検討するための一助になると考える。

2.2. 方法

方法として、2つの手順を設定した。一つは iBme に関連する文献レビューである。もう一つは、筆者 (第1執筆) の2018年及び2019年の二度にわたってメンター³⁾として参加した iBme 主催のリトリート・プログラムでの実践経験に対する省察である。省察は、計5回約8時間にわたる第2執筆との振り返りを目的とした体験の分かち合いによって深められた。二人の話し合いの内容は、録音及び逐語録化が施された。逐語録及び文献・資料の内容はカテゴリー別に分類され、iBme によるティーン・リトリートの基本的枠組みと実践的特徴の描写を可能にした。尚、カテゴリーの分類化は、質的データ分析ソフトの MAX-QDA を活用した。

筆者らは、共に UCLA Mindful Awareness Research Center (MARC) における1年間のマインドフルネス指導者養成課程 (Training for Mindfulness Facilitation: TMF) を修了している (池埜・内田, 2019)。マインドフルネスのとらえ方や指導上の配慮など筆者らが共有する枠組みを通じて、iBme の価値と方法、そして iBme のプログラムに通底する実践上の智慧の抽出を試みた。

2.3. 倫理的配慮

第1執筆がティーン・リトリートの経験で得られた参加者のプライバシーにかかわる情報は、第2執筆との分かち合いにおいて開示されず、あらゆるエピソードは参加者が特定されないように配慮された。録音及び逐語録の電子ファイルは専用の暗証化された外付けハードディスクに保存され、施錠可能な場所に保管した。また、ホームページ上で公開されていないメンター・マニュアル等の資料の引用は、iBme の協同運営者 (Col-

2) Ergas (2019) は、ストレス低減や集中力向上といった個人の能力を高めるためにマインドフルネスが教育分野で応用されると、結局は子どもたちに競争を煽り、学歴偏向の社会的風潮をさらに助長してしまうことになりかねないと主張する。そしてマインドフルネスに潜在する倫理を踏まえ、社会正義の価値に根ざしたマインドフルネス・プログラムを教育として展開する重要性を示唆している。

3) メンターとは、ティーン・リトリートにおいて青少年に直接かかわるボランティア・ベースのスタッフである。詳細は、「7. 実践上の特質」に記載されている。

laboration Leadership Team) より文面での了承を得た。

以下、上記方法によって整理されたデータにもとづき、iBme の発展経緯、iBme による青少年のためのマインドフルネス・リトリートのプログラム内容、iBme が標榜するマインドフルネス実践上の特質、そして今後の国内における青少年のためのマインドフルネスを展開していくための示唆といった項目を設定し、本目的を達成していく。

3. iBme の発展経緯

iBme は 2010 年、マインドフルネス・リトリートを中心に青少年の教育を推進する団体としてワシントン DC を拠点とする NPO 法人資格を取得した。現在、iBme はアメリカのみならずカナダ、イギリスに活動の場を広げている。

iBme の基本理念は、以下のように示される：

「深いマインドフルネスの経験によって構成されるプログラムによって、ティーンや青年期にある若者の自己洞察、コンパッション、倫理的な判断を醸成させるとともに、日常生活やコミュニティを改善するためのスキルとしてマインドフルネスを応用することで若者たちをエンパワーしていく」(iBme, 2019 a : 3)。

また、iBme の活動におけるビジョンとして以下を明示している：

「将来ある若者が思いやりをもって多様性を尊重するリーダーとなり、自分自身のみならずコミュニティやグローバルな環境における課題に目を向け、レジリエンスとコンパッションを備えた応答ができるようにサポートする」(iBme, 2019 a : 3)。

iBme の起源は 1989 年にさかのぼる。当時 14 歳であった iBme 設立者の一人、Jessica Morey は、マサチューセッツ州バレ (Barre) に位置するインサイト・メディテーション・ソサイエティ

(Insight Meditation Society : IMS) 主催の「ティーンのためのリトリート・プログラム」に参加した。Morey は 18 歳になるまでマインドフルネスのプラクティスを続けた後、大学進学を延期してミャンマーに渡った。そして、テラワダ (上座部) 仏教の寺院を拠点に 2 年ほどの出家生活を送った後、還俗している (Ten Percent Happier, 2020)。ミャンマーからアメリカに戻った Morey は、ティーンのためのマインドフルネスを推進すべく試行錯誤の末、同志とともに iBme の設立を果たした。

離婚、DV、虐待といった逆境的な家庭環境、SNS による複雑な交流による負担、そして厳しさを増す能力主義と自己責任論は、2008 年のリーマンショックによって追い打ちされ、多くのアメリカの青年たちは自己の存在感や将来の展望を持ってないでいる。このような状況下で、Morey らのグループは iBme の NPO 法人化によるプログラム開発と実践を加速化させる必要性を感じ取っていたと推測される。

2013 年以降、iBme はティーンのみならず、大学生、ティーンの親、学校教師、子ども支援の専門家といったグループへとマインドフルネス・プログラムを展開するようになった。また、2019 年 5 月にフォード財団の支援を受けて、青少年にかかわる 40 機関のリーダーや教育者を対象にしたマインドフルネス研修、同年 8 月には最初の人種的マイノリティ (people of color : POC) のティーンを対象にしたリトリートを実施している (iBme, 2019 a)。

2020 年は iBme にとって転換の年となった。COVID-19 蔓延によって予定されていたすべてのプログラムはキャンセルとなった一方、学校の閉鎖などで不安と孤独の淵にあるティーンへの支援をいち早く企画し、実行に移した。年間約 100 に及ぶ多様なオンラインによるマインドフルネス・プログラムを提供し、2,000 名を超えるティーンの参加が果たされた (iBme, 2020 a)。

4. iBme の組織体制と運営の実態

4.1. 組織体制

iBme のオフィスは、ボストンから 40 キロほど

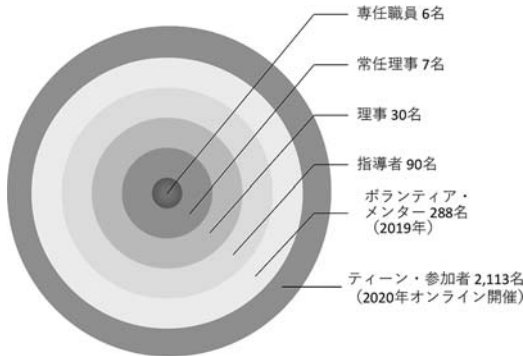


図1 iBmeの組織構成 (iBme, 2019 a, 2020 a を参照して作成)

西北、コンコード (Concord) に位置する。現在、iBme は専任職員 6 名、常任委員 7 名、委員 30 名、指導者 (teacher) 90 名から構成される (iBme, 2020 a) (図 1 参照)。COVID-19 蔓延以前の 2019 年では、ボランティア・ベースのメンター (mentor) 288 名が加わり、ティーンのためのプログラムを推進した (iBme, 2019 a)。

専任職員以外は非常勤扱いで、アメリカ、カナダ、イギリスの各地でそれぞれの仕事をもつ。指導者の多くはソーシャルワーク、臨床心理、教育などの分野で対人援助職に従事している。また、マインドフルネス実践やリトリートを推進する瞑想センターなどで指導的立場にある人も少なくない。指導者たちは iBme のティーン・リトリートのスケジュールに合わせて仕事を調整し、参加する。

メンターは、ティーン・リトリートにおいて小グループのファシリテーターや多様なワークショップの企画や実践に携わる。リトリートでティーンに直接かかわるのはメンターであり、指導者のスーパービジョンを随時受けながらプログラムを遂行していく。

4.2. 支援実績

COVID-19 の影響を受けた 2020 年とそれ以前で、iBme の活動内容や方法は大きく異なる。COVID-19 前の 3 年間 (2017-2019 年) の各年報によると、3 カ国で計 45 のティーン・リトリート (6 日間) が開催されている (iBme, 2017, 2019 a)。これらリトリートに参加したティーンは大学生を併せて計 1,382 名であった。指導者は

のべ 100 名、メンターはのべ 400 名を超える。

参加したティーンのうち、POC は全体の約 30 %、LGBTQIA+ も約 30 % を占めていた。また、2019 年では POC の指導者が全体の 55 % となり、より多様な背景をもつ指導者構成を目指している (iBme, 2019 a)。

2000 年に入って、様相は一変する。同年 5 月以降、パンデミックの衝撃を受け、iBme はオンラインによるサービスの提供を開始した。2020 年の年報によると、その後 5 つの対面によるリトリート、5 つのオンラインによるティーン・リトリート、7 つのすべての年齢を対象にしたオンライン・リトリート、そして週 1 回ないし 2 回のオンラインによるマインドフルネス・コースを提供している (iBme, 2020 a)。これらプログラムの参加者の総計は 2,123 名であった。Zoom によるミーティングは年間 1,000 を超え、オンライン中心のサービス提供が展開された。

同年、iBme は COVID-19 によるプログラムの実施形態の変更とともに、理念を含む運営体制の抜本的な見直しを行った。iBme の変容プロセスの詳細は、iBme (2020 b) に集約されている。36 ページに及ぶ本報告書には、iBme に支配的であった高学歴の白人系文化を認め、組織全体の盲点や偏見を直視しようとする iBme 幹部の長期にわたる取り組みが描かれている。それは 2016 年以降、外部専門家の助けを借り、そこに生じる怒りや恥辱感、罪悪感などの先にある公正 (equity) と共生 (interdependence) の理念を体現するための組織作りへの模索であった。

この組織改革は、「なぜマインドフルネスの指導は社会正義に資する行為と見なすことができるのか？」(p.8) という問いから始まった (iBme, 2020 b)。そして、正義と公正さはマインドフルネスとコンパッションの核となる信念であり切り離せないもの、という iBme の見解を新たにする。これまで一定数の POC や LGBTQIA+ のティーンがプログラムに参加はしていた。しかし、iBme 運営者らは正義、公正、共生という理念の体現が真に果たされていたかどうかを省察し続けた。その結果、彼らは iBme の運営にかかわるすべての人々がオープンに議論ができる透明性の確保、そして議論の中身は「多様性の尊重から正義

のあり方にシフトしていく重要性」(p.12)への確信に到達した。

実際には、2016年に設立された「公正と共生のための委員会 (Equity and Interdependence Committee: EIC)」を起点に変革プランが模索され、本報告書によってその方針が明らかにされた。具体的には、1) 公正さと反人種差別にかかわる啓発活動の定着、2) 正義と公正の観点にもとづく雇用、3) 指導者及びスタッフの多様性の確保、4) マイノリティのティーン参加の構造化、5) 正義の価値に根ざしたプログラム開発、6) 協調的リーダーシップ (collaborative leadership) の構築、7) スタッフのアダルティズム (adulthood) に対する自己覚知の深化、そして8) マインドフルネスをベースにした差別や偏見など痛みを伴う会話の維持、という8つのアクション・プランから構成される (p.15-20)⁴⁾。

このプランにもとづき、2020年、iBmeは人種やセクシュアリティなどアイデンティティにかかわる部分で親和性のある者同士のつながりを深めるプログラムに力を注いだ。POC指導者によるPOCティーンに向けた週1回の1年プログラム、白人系指導者同士による反人種差別集会、さらにLGBTQIA+のティーンとその保護者が思いを分かち合えるようなプログラムが展開された (iBme, 2020 a)。

4.3. 収支報告

iBmeの収支報告は各年の年報に記載されている (iBme, 2017, 2019 a, 2020 a)。2017から2019年の収入は、それぞれ1,388,724ドル、992,404ドル、1,089,103ドルであった。平均で約116万ドル (約1億2,600万円, 1ドル≒110円) となり、約50%はプログラム参加費、残りの50%は寄付やグラントによって賄われていた。支出もほぼ収入と同額となり、80%はプログラム運営費で、残りは事務運営費と資金調達費に充てられた

(iBme, 2017, 2019 a)。年間のプログラム運営費のうち、35万から40万ドル (約3,850万円から4,400万円) は、世帯収入に応じた参加費の一部または全額免除の奨学金に充てられており、奨学金を受けたティーンは参加者全体の約75%に及ぶ。

2020年の収入は1,370,270ドル (約1億5,000万円) であった (iBme, 2020 a)。例年と異なり、プログラム参加費は収入全体の約25%にとどまった。残りの収入は、寄付とグラントから得られた。支出内容とその比率は、例年の傾向と大きな差はなかった。奨学金も35万ドル (約3,850万円) を越える提供を行っており、プログラム参加費による収入の総計とほぼ相殺される額に及んでいる。

4.4. 指導者養成課程及びメンター募集

iBmeのプログラム指導者になるためには、iBme主催による1年間の指導者養成課程の受講が求められる。この養成課程は、国際マインドフルネス指導者協会 (International Mindfulness Teachers Association: IMTA) の認定機関の中で、唯一青少年へのマインドフルネスを基調にしたものである (iBme, 2021)。

養成課程への申請条件は、最低3年以上の継続的なマインドフルネス瞑想のプラクティス経験、最低10日以上リトリート経験 (そのうち1回は5日以上連続のリトリート)、3年以上の青少年への支援経験、そしてクラスあるいはグループでの指導経験などが課せられる。

養成課程は、週1回の小グループによるマインドフルネス・プラクティス、月1回の小グループのミーティングや個人指導、そして年間15日の実習などから構成される。実習では、マインドフルネスの基本から対人関係へのマインドフルネスの応用、青少年のアイデンティティ形成、トラウマや依存症への理解、権威や支配への向き合い

4) 2019年、それまで事務局長としてiBmeの代表を務めていたMoreyは役職を退き、それまでの数年にわたるスタッフ同志の話し合いを経て協調的リーダーシップ体制を構築した (iBme, 2020 a)。3カ国、メンターを含めると500名以上のスタッフへの対応で疲弊を極めたMoreyは、iBmeのミッションとは真逆のビジネス仕様のリーダーシップしか取れなくなっていた自分自身に気づく (Domet, 2020)。Moreyは、学歴の高い中産階級以上の白人系女性スタッフが作り出す偏った文化や価値観が組織に根強く反映されている現実に直面し、代表を退任することでより多様性のあるスタッフ構成を実現できると考えた。それはiBmeの理念の体現に資する変革であり、試行錯誤の末に現行の体制が構築されることになった (Domet, 2020; iBme, 2020 b)。

方、そして自己洞察などのテーマが設定され、マインドフルネス指導上のコンピテンスを養う集中的な研修となっている。

iBme は、メンターになるための明確な募集基準は示していない。ただし、上記の指導者養成課程の受講者あるいは修了者を優先することを明示している (iBme, 2021)。この養成課程の受講経験がなくてもメンターに申請することは可能で、申請者のマインドフルネス瞑想の取り組み、個人的なリトリート参加、青少年との交流、そして対人援助などの経験によって評価され、参加の可否が判断される。現在は COVID-19 によってオンライン中心となっているが、それまでは毎年全米 9ヶ所、イギリス、カナダそれぞれ 1ヶ所でティーン・リトリートが開催されており、メンター申請者は開催場所と時期を選んで申し込むことができる。

5. ティーン・リトリートの概要

ここでは先述した iBme の基本理念を体現するプログラムとして、iBme 設立当初から実施してきた十代の若者を対象にしたマインドフルネス・リトリート (ティーン・リトリート) の基本的枠組みについて詳述する。2020 年以降、オンライン形式に変更されているが、その根本的な理念や方法は継続されている。以下、参加要件、ティーンのリクルート方法、指導體制と 1 日の流れ、倫理規定と基本ルール、プログラム構成といった項目に分けて説明する。

5.1. 参加要件

COVID-19 以前のティーン・リトリートは、全米 9ヶ所、カナダ、イギリスそれぞれ 1ヶ所、14 歳から 18 歳までの中高生を対象にした 5 日間の宿泊形式で実施されていた。2020 年以降はほとんどのプログラムがオンライン方式に切り替わり、対象年齢も 15 歳から 25 歳に引き上げられた (iBme, 2020 a)。2021 年は夏期間中、ティーンとヤングアダルトを対象にした 4 つのオンライン・リトリートと 1 つの対面によるリトリートが開催された (iBme, 2021)。

これら 5 つのリトリートは、POC の若者を対

象にしたものが 1 つ、LGBTQIA+ を対象にしたものが 1 つ、そして対象を絞らない若者のためのリトリートが 3 つというラインアップとなっている。参加費は、5 日間のリトリートで上限を 2,500 ドル (約 275,000 円) とし、世帯年収の 1/100 を基準としている (例えば世帯年収 25,000 ドル [約 275 万円] の場合、参加費は 250 ドル [約 27,500 円])。先述のように 75% ほどの参加者が奨学金を得ており、より多くのティーンらが参加しやすい体制を維持している (iBme, 2021)。

リトリートのタイプによって、POC の立場やセクシュアリティなどにかかわる募集規定が設けられている以外、年齢を除く厳密な参加資格は設けられていない。一方、iBme によるリトリートはいかなる治療的な目的も有せず、そのような介入も取り入れないことを前提とする (iBme, 2019 b)。そのため、参加申請にあたって精神疾患の治療中、または明らかな情緒不安の傾向、さらに深刻なトラウマ反応が予測されるティーンをスクリーニングする体制をとっている。

5.2. ティーンのリクルート方法

ティーン・リトリートの参加者募集に際し、ウェブサイトやソーシャル・ネットワーク・サービス (SNS) による情報発信に加え、各地のリトリート推進者による学校、NPO 団体、あるいは地域コミュニティの団体などへのアウトリーチによってリクルート活動が行われる。アウトリーチは、低所得家庭の POC ティーン の募集を念頭に展開されることが多い。低所得者の居住地域にある学校のカウンセラー、地域のソーシャルワーカーなどのつながりを通じて参加ティーンをリクルートし、可能な限り奨学金による参加費の抑制を果たしている。

5.3. 指導體制と 1 日の流れ

ティーン・リトリートならびに 2020 年から始まったオンラインによる若者対象のリトリートでは、30-45 名の参加者、10-15 名のメンター、そして 3-4 名の指導者という構成となる。指導者あるいはメンターの中から専門資格をもつ保健及び精神保健のコーディネーター 2 名が選出され、参加者の健康にかかわる問題に対応できる体制をと

っている。

指導者とメンターは、綿密な連携体制が求められる。夕食時にはスタッフ・ミーティングが設けられ、メンター自身によるマインドフルネス瞑想と内省、そしてメンター同士による小グループでの経験の分かち合いなどが行われる。このプロセスを経て参加ティーンの状態の共有、各メンターの心身の状態や負担度のチェック、そして今後の進め方について共通認識を深めていく。指導者は、メンターに対する個人及びグループ単位でのスーパービジョンを通じてメンターの心理的な支えとなる一方、リトリートの運営にかかわる意思決定を行う。

COVID-19 以前は、都市部から離れた自然豊かな

表1 ティーン・リトリート1日の流れ (iBme, 2020b: 8)

時間	活動
7:00 AM	起床
7:30	呼吸瞑想／マインドフル・ムーブメント
8:00	朝食
8:30	マインドフルな清掃活動／自由時間
9:15	午前の瞑想プログラム
11:30	小グループ活動
12:30 PM	昼食
1:00	マインドフルな清掃活動／自由時間
2:15	ワークショップ
3:45	マインドフル・ムーブメント (ヨガまたは太極拳)
4:30	呼吸瞑想
5:00	夕食
5:30	マインドフルな清掃活動／自由時間
6:45	慈しみの瞑想
7:15	歩く瞑想
7:30	ウイズダム・トーク
8:15	軽食
8:30	小グループ活動
9:30	呼吸瞑想
10:00	就寝準備
10:30	消灯

な宿泊施設が選ばれ、5日間のリトリートが展開されてきた。オンライン・リトリートでは、細やかなスケジュールリング、丁寧なマインドフルネスの実践指導、さらに小グループによる支え合いの強化をもとに、対面でのリトリートの環境を再現できるような工夫が施されている。

リトリートにおける1日の基本スケジュールは表1として示される(表1参照)。

5.4. 倫理規定と基本ルール

教育プログラムの一環であるため、ティーン・リトリートでは宗教性は排除される。そのため、マインドフルネスの起源であるテーラワーダ仏教の儀式や用語は、できる限りリトリートで使わない。一方、マインドフルネスに備わる倫理やコンパッション、包摂、インタービーイング(共生)といった価値の側面は、ティーンに理解できるような言葉に置き換えられ、文化的に受容可能な方法で伝達される。

ティーン・リトリートでは、いかなる暴力、窃盗、性的行為、相手を傷つける発言、そしてアルコール類を含む違法薬物を禁止している。仏教の五戒⁵⁾にあたるルールをティーンに理解可能な言葉に置き換えて伝達し、最低限のルールとして遵守を求める(池埜・内田, 2020)。もしこれらの行為が生じた場合、メンター及び指導者による協議の上、該当するティーンのプログラム参加を一次的に中断、あるいは停止して保護者に迎えにきてもらう判断をすることもある。一時的な中断の際も、そのティーンを一人にすることはなく、指導者らによる個別対応が維持される。

メンター及び指導者は、上記の倫理規定に加え、守秘義務の遵守が徹底される。一方、ティーンから虐待や犯罪にかかわる情報を得た場合、法律にもとづき守秘義務の限界と通報義務が生じることをティーンらと事前に共有しておく。さらにメンターは、ティーンから自傷行為、自殺念慮、あるいは他害にまつわるエピソードが話された場

5) 五戒とは、仏教で守るべきものとして定められている5つの戒律であり、それらは不殺生(生き物を故意に殺さない)、不偷盗戒(他人の物を盗まない)、不邪淫戒(不道德な性行為を行わない)、不妄語戒(嘘をつかない)、不飲酒戒(酒を飲まない)として表される(井上, 2012:62)。ティーン・リトリートでは、5つのマインドフルネス・トレーニング(The Five Mindfulness Training)と呼び、ティーンに受け入れられやすい表現で倫理的な約束として示される。

合、指導者へ相談し、一人で抱え込まないことが求められる (iBme, 2019 b)。

5.5. プログラム構成

リトリートは大きく1)「マインドフルネス瞑想」、2)「小グループ」による活動、3)「ワークショップ」、4)「ウイズダム・トーク (Wisdom Talk)」と呼ばれる講話、そして5)「コミュニティ・シェア (Community Share)」と呼ばれる最後の夜に開催されるイベントという5つのプログラムを軸として構成される。

原則としてティーンには全てのプログラム参加が期待されるが、抵抗を示す者には指導者やメンターによる個別対応が取られ、抵抗感や反応の背景にある事情やニーズが丁寧に汲み取られる。場合によっては、ティーンの同意のもと指導者が参加方法をカスタマイズしたり、個別プログラムが用意される。

「マインドフルネス瞑想」は、1日の中で呼吸瞑想と慈悲瞑想を定時に実践しながら、状況に応じて歩行瞑想やムーブメント瞑想をティーンたちにガイドしていく。瞑想のタイプによって参加が難しいと感じるティーンには、場所、姿勢、方法を変えるなど、柔軟な対応がとられる。

「小グループ」は6から7名のティーンと2から3名のメンターから構成され、基本的にはメンターがファシリテーションの役割を担う。小グループではマインドフルネス瞑想を共有しながら、多彩なグループ活動を通じて互いの信頼関係を構築していく。そして、リトリートにおける経験の振り返りや内省によって生じた気づきをありのままに分ち合うことが可能な「安心の場」となっていく。

「ワークショップ」は90分を基本として、指導者あるいはメンターがリーダーを担当する。参加者は、アート系 (クラフト、描画、音楽、フォトグラフなど)、身体系 (ヨーガ、ダンス、ジャグリングなど)、自然系 (ハイキングなど)、そして教育系 (多様性、依存症、女性性・男性性についてなど) から参加したいものを選ぶことができる (iBme, 2019 b)。また全員で行うワークショップがリトリート後半の3日目あるいは4日目に設定されることもあり、そこでは人権と社会正義、グ

ローバル化、環境問題などがテーマとなる。これらは講義による知識構築ではなく、あくまでもマインドフルネスを基調にした内省と受容にもとづく体験を通じたワークショップとなる。

「ウイズダム・トーク」では、マインドフルネス瞑想の役割や効果、生きづらさの分かち合い、そしてインタビューの意味などをテーマにしながら、指導者がティーンたちに語りかけていく。講義の類ではなく、指導者自身の過去に直面した苦悩も開示され、その体験から得た気づきがティーンたちと共有される。そこには「あなたが悪いのではない *"It is not your fault"*」というメッセージ、すなわち自己否定感があるがままだに迎え入れ、スペースを保ち、その苦しみの源泉とともに探求しようとする包摂の価値が通底している。

「コミュニティ・シェア」は、リトリート最後の夜に繰り上げられるティーン、メンター、指導者それぞれによるタレント・ショーである。参加者全員によるリトリートの打ち上げの意味合いが強く、このときばかりは若者たちの笑いと歓喜が満ち溢れた時間となる。内容や開催手順はティーンらによって企画され、進行もティーンに委ねられる。内容の優劣は関係なく、自分が発表したいことや共有したいことをありのままの自分の姿で発表していく (池埜・内田, 2020)。筆者が参加した2回のリトリートでは、いずれもティーンの見事なタレントと進行で、常に歓声が絶えなかった。

6. ティーン・リトリートの効果検証

iBme によるティーン・リトリートがティーンたちに及ぼすインパクトについて、2つの実証研究が報告されている。第1に、Galla (2016) は、2013年夏に実施された5日間のティーン・リトリート参加者 (n=132; 平均年齢 16.76歳; SD=1.48) を対象に参加直前、参加直後、そして参加後3ヶ月の時系列で参加したティーンの変容を探索した。方法は質問紙によるアンケート形式をとり、参加後3ヶ月までデータ収集を完了できた109名 (83%) を分析対象とした。

結果として、リトリート参加直後及び3ヶ月後

の評価時点で、注意制御、自動的に反応しないこと、セルフ・コンパッション、ストレス度、思考の反芻傾向、抑うつ症状、肯定的な感情、生活満足度といった評価項目すべてにおいて改善傾向が確認された。また、3つの評価ポイントにおける多次元成長曲線分析 (multilevel growth curve analysis) は、セルフ・コンパッションのレベルがマインドフルネス状態よりも情緒的な健康度や生活満足度を高め、ストレス度、抑うつ症状、否定的な感情、思考の反芻傾向を低減させる要因として抽出された。

第2に、Galla (2017) は、2016年夏のiBmeによる5日間のティーン・リトリート参加者グループ (n=40) と参加待機グループ (n=39) 間を比較した実験デザインによって、リトリートの効果を pre/post の差をもとに検証した (2グループ×2データの比較デザイン)。両グループの平均年齢は17.02歳 (SD=1.36) であった。データは標準化尺度を含む質問紙と作業記憶 (ワーキング・メモリ) のテストがリトリート前後、それぞれ10日間のインターバル中に収集された。待機グループも同じタイミングで2回同じ質問紙に回答している。この研究ではティーンたちと同じタイミングで、両グループの親にも質問紙調査を実施し、親からみた子どもの変化も追跡している。

結果は、ティーンによる回答からリトリート参加グループは、待機グループと比較して抑うつ症状の低減、セルフ・コンパッション、感謝の念、肯定的な感情それぞれの向上が有意に確認された (効果量平均 Cohen's $d=0.38$)。親の評価として、子どもの自己制御力、感謝の念が向上と否定的な感情の低減が両グループ間で有意に示された。作業記憶については、グループ間の統計的有意差は確認されなかったものの、中程度の効果量 (Cohen's $d=0.40$) が得られ、リトリート参加による改善傾向が確認された。

両研究ともにランダム化治験 (RCT) のデザインにもとづく統制群を設定しておらず、介在変数による影響は統制されていない。また、リトリート

に参加前のマインドフルネス経験がベースラインの設定において統制されておらず、また参加したティーンには家族関係やメンタルヘルスの問題をもつ人が比較的多いことから、研究結果の一般化には限界がある (Galla, 2016)。

さらに、これら研究はiBmeのティーン・リトリートに込められた包摂、正義、公正、共生といった理念や価値、そしてプログラム内容を反映した評価項目が設定されているとはいえ、今後の効果検証における課題となる。リトリート型の青少年を対象にしたマインドフルネス・プログラムの効果検証は、これら以外にはほとんど報告されておらず、iBmeリトリートのさらなる評価研究の推進が待たれる。

7. 実践における理論と特質

筆者らによる省察過程から、iBmeによるティーン・リトリートの実践上の特質について以下の4点が抽出された。それらは、1) 器作り、2) アダルティズムへの洞察と実践への反映、3) ティーンの包摂を体現するファシリテーション、そして4) 日常生活への橋渡しとフォローアップ、として表される。これら特質を含むプログラム全体像は、図2として描写される (図2参照)。以下、それぞれの特質について詳述する。

7.1. 器作り

ティーン・リトリートの開催前日、丸1日をかけて指導者とメンターのみでティーンたちを迎え入れる準備を行う。これは「器 (container) 作り」とも呼ばれ、ティーンたちに安心感に満ちた環境でマインドフルネスの経験を深めてもらう土台作りを意味する。

この器作りは、マインドフルネス瞑想の共有、メンターに対するトレーニング、そして「関係性におけるマインドフルネス (relational mindfulness)⁶⁾」を通じた信頼関係とチームワークの構築が主なねらいとなる。呼吸瞑想や歩行瞑想などを

6) 「関係性におけるマインドフルネス」とは、「対人関係における自他の言語的、非言語的側面に意図的な気づきを向け、注意が他に逸れても、逸れたことに気づき、また相手のメッセージあるいは自分の身体感覚などコミュニケーションの構成要素に注意を戻していく瞑想法」である (池埜, 2019: 117)。

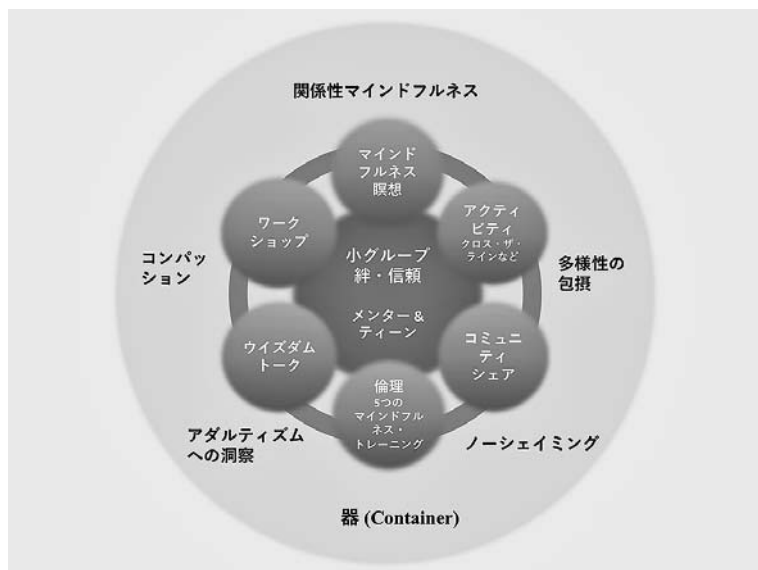


図2 iBme ティーン・リトリートの全体像：イメージ

共有し、コミュニケーションそのものを今、この瞬間の気づきを深めるアンカー（錨）にしなが互いの理解を深める関係性マインドフルネスによって大人側の安心感が醸成されていく。

メンターに対するトレーニングは、指導者が中心となって行われる。トレーニングは、ティーンに対する指導方法にかかわるスキルや方法というよりも、メンター自身の内省と自己洞察に重点が置かれる。自己に誠実に向き合うメンター自身の姿は、マインドフルネスのプラクティスによってティーンたちと響き合い、ティーン自身による自己の探求や自己への許しが可能になると iBme は考える。自己への気づきを深める方法として「アイデンティティ・ワーク」、「インナー・ティーン (inner-teen) のワーク」、そして「意図 (intention) と影響 (impact)」と呼ばれるトレーニングが用意されている。

「アイデンティティ・ワーク」は、外面的な自己 (narrative self) と内面的な自己 (experiential self) の双方から自分を客観的に見つめ、描写したものをメンターや指導者と共有しながら自己覚知を深めていく⁷⁾。マインドフルネスによって人々をあるがままに受容していく安心の空間が醸

成される。その空間において、民族、ジェンダー、所属といった外面的な要素から過去に受けたいじめや差別、あるいは疾患など実際の経験にもとづく内面的な自己の姿に気づき、オープンにしていくことが可能となる。

「インナー・ティーンのワーク」は、アイデンティティ・ワークからさらに深い自己洞察にメンターたちを導く。リトリートでは、マインドフルネスのプラクティスによるティーンとの深い共鳴関係を通じて信頼関係が形成されていく。そのため、メンター自身の十代だったころの自己像 (インナー・ティーン “inner-teen”) が無意識のうちに表出し、場合によってはそのときに経験した恥辱感やトラウマを思い出してつらくなったり、ティーンとの関係性に投影されたりすることも起こり得る (池埜・内田, 2020)。過去を振り返るビジュアライゼーション (視覚化) を取り入れた瞑想、そしてメンター同士の助け合いなどを通じてインナー・ティーンに触れる大切さに気づいていく。

「意図と影響」とは、自分の言動に込められた意図は必ずしも相手に伝わるとは限らず、相手の受け取り方との間にギャップが生じることもあり

7) 自分を見つめる2つの視点は、「比較にもとづく真実 (relative truth)」と「究極の真実 (ultimate truth)」という概念もトレーニングで用いられていた。他者との比較によって生まれる自己概念と体現化された存在そのものとしての自己概念を分けて自己を探求していく大切さが強調された。

得る点に気づきを向けていくような基本的姿勢を表す。トレーニングでは、このギャップは「酸素マスクに繋がれている患者の酸素チューブを足で踏み続けるようなもの」という喩えで表された。患者が「苦しい」と主張しているにもかかわらず、酸素チューブを踏みながら患者に「がんばって」と言いながら励ましている状況と同じこと、という意味を表す比喩である。

これは差別やマイクロアグレッションに該当する行為を行っていても、「差別の意図はなかった」と言い続けることで、かえって相手を傷つけ続ける状況と相通じる。意図と影響への澄みわたる気づきは、良かれと思って行ったことが相手を傷つけ、人権問題に発展することへの理解や謝罪も含めた適切な対処にもつながる。この気づきを備えた大人側の誠実な姿勢は、自己の存在価値やアイデンティティにゆらぎを感じているティーンにとって、「自分が受け入れられた」と感受できる経験となっていく。

7.2. アダルティズムへの洞察と実践への反映

ティーン・リトリートへの参加申し込みの際、リトリートの目的や内容はティーンたちに丁寧に説明される。それにもかかわらず、リトリート初日に「このキャンプは治療のためか?」「自分が悪いことをしたからここに送られたのか?」「自分は何か変わらなければならないのか?」といった質問を投げかけるティーンは少なくない。不安に満ちたこれらの声は、ティーンらが大人側のラベリング(変わる必要がある、悪い子など)にさらされている現実を物語っている。「大人とは自分を変えようとする存在」と認識し、最初から大人への不信と抵抗を示すティーンは一定数リトリートに参加してくる。

ティーン・リトリートにおける実践の核は、「指導者及びメンターによる自分自身の内なるアダルティズムへの気づき」にある。アダルティズムとは、大人は若者よりも優れており、若者に対してパワーを行使してもかまわないという大人に潜在する偏見を表す(Bell, 1995)。「若者を変えたい」という大人の内なる「盲点」とも言い換えることができる。

指導者及びメンター自身のマインドフルネスに

もとづく自己省察、受け入れ、そして許しの波長がティーンたちに伝わり、共鳴していく。このプロセスを通じてティーンの内に透明感のある自己の存在感が涵養され、「受け入れられた」という身体の芯から湧き出る安心感をもたらしていく。このインタビューの感性を体現していくためには、大人側のアダルティズムに対する徹底的な省察が不可欠となる。

「大人」という立場が無意識のうちにティーンへの権力にすり替わっていないかどうか、ティーンに対して一方的なかかわりになっていないかどうか、「大人の力」をもって「子どもの力」を奪っていないかどうか、それは本当にティーンにとって望ましいことかどうか。これらを自らに問い続けながら、ティーンをコントロールしようという無意識の欲求、そこに横たわる自分自身の不完全なインナー・ティーンの投影、あるいは自分の中の脆弱さや暴力性、これらへのマインドフルな気づきがアダルティズムへの省察を深めていく。

実際のリトリートにおいて、ルール違反や差別発言などの問題行動を示すティーンに出会う場合がある。「なぜこのティーンが参加したのか?」という自然に生じる失望や怒りに気づき、受け入れ、アダルティズムの存在への洞察が深まるように指導者はメンターたちを導いていく。そして、ティーンをコントロールしたいというとらわれや権威への執着からスペースをとるマインドフルな空間において、メンターと指導者による徹底的な対応方法の議論が導かれていく。

同様に、ティーンが望ましい行動をとったり、何らかの改善が確認されたりした際にも大人側のアダルティズムが試される。それは、自分の価値観がティーンの行動に反映されたことで生じる喜びに気づき、とらわれない態度を涵養していくことにつながる。この喜びは、ティーンへの支配性や権威の欲求が満たされたことによって生じたものなのか、あるいはティーンたちの理解が深まったことによるものなのか、といった問いかけもメンター同士、そして指導者とのミーティングで共有される。

ティーンたちが自分の中に抑圧し、内在化している「生きづらさ」やトラウマが大人によるアダルティズムによってさらに抑圧され、出口の見え

ない混迷の中にティーンを追いやることもあり得る。「ノー・シェイミング “no shaming” (ティーンに恥辱感を与えないこと)」は、リトリート中のファシリテーションにおけるキーワードとなる。

「あなたのせいではない “it's not your fault”」という信念の下、問題行動の背景にあるティーンにとって満たされないもの、彼らのベースにある願いや苦悩、それら声なき声に関心を寄せ、深く聴き入ろうとする。この存在そのものに聴き入ろうとする「器」にティーンを迎え入れるために、アダルトイズムへの問いかけはメンターと指導者の協働作業によってリトリート全般を通じて継続される。

7.3. 包摂を体現するファシリテーション

ティーン・リトリートにおけるメンターや指導者によるファシリテーションのすべては「関係性マインドフルネス」の実践を反映し、ティーンの「言葉」のみならず「存在のすべて」に聴き入ろうとする態度が求められる。そして、「どのティーンも一人にしない」「見捨てない」というコンパッションと自分の弱さをもオープンにしようとする大人側の誠実さがあって、初めてティーンとの信頼関係が育まれる、という信念を持ち続けていく。

ティーンの視点に立てば、メンターや指導者から表出される温かさはどこから来るのか、権威や支配とは程遠い受容的な姿勢はどうやって生まれてきたのか、といった好奇心を抱くかもしれない。その好奇心と大人側のマインドフルネス瞑想に向き合う真摯な態度が折り重なるとき、ティーンたちは優しさの起源にマインドフルネスの存在を発見していく。

メンターによる「意識化された自己開示 (skillful self-disclosure)」もティーンに安心感を与え、自分に内省の目を向けていくためのロールモデルを得るきっかけとなる。ティーンの自己開示の機会を奪うことにならないように配慮するとともに、ティーンの利益に資するかどうかを冷静に

判断しながら、メンターは自分の強みのみならず、内なる脆弱性、暴力性、苦しみ、痛みをオープンにしていく。そして今、ここ、この瞬間に自分を見つめ、痛みをも受け入れようとするメンターの態度は、マインドフルネスによって導かれていることがメンターの誠実な態度を通じて体現されていく。このメンターの全身を通じたプレゼンスは、マインドフルネスのプラクティスにティーンたちを招き入れ、「マインドフルネスをやってみよう」というモチベーションの喚起につながることを期待される。

これらリトリートにおけるファシリテーションのエッセンスは、「クロス・ザ・ライン (Cross the Line)」と「ホット・シート (Hot Seat)」と呼ばれる2つのアクティビティに象徴される⁸⁾。以下、それぞれについて説明する。

7.3.1. 「クロス・ザ・ライン」

この参加者全員によるアクティビティは、互いにグループメンバーのことを知り、それぞれの経験を共有していくことを目指す。ここでの経験とは、偏見、差別、いじめ、排除といった痛みも含まれる。苦しみの渦中にあるのは自分だけではないことの発見、その痛みをオープンにして分かち合う意味、その瞬間に生まれる包摂の感覚をそれぞれ深化していくことに「クロス・ザ・ライン」の本質的なねらいがある。

ティーン・リトリートでは最後日の前日に、ティーンのみならず、メンター、そして指導者全員が参加してこのアクティビティが繰り広げられる。手順として、まずフロアにテープで引かれたラインに沿って、全員ができるかぎり一列に並ぶ。そして指導者の一人が興味・関心、将来への展望、アイデンティティにかかわることなどについて「はい・いいえ」形式の閉ざされた質問を参加者に投げかけていく。そして「はい」と答えた人は、フロアのラインを越えて数歩歩き、振り返る。自分をオープンにして一歩前にステップを踏んだメンバーに対して、「勇気を讃えます “I love you keep going!”」と全員で声を上げて称賛して

8) これらアクティビティは、ティーン・リトリートで必ず実践されるとは限らない。参加ティーンの特長やグループ・ダイナミクス、メンターや指導者との関係性を考慮し、アクティビティの取捨選択が随時行われる。

いく。

質問は、住んでいる地域や好きな食べ物といった一般的な質問からマイクロアグレッションや差別を受けた経験、さらに人種やセクシュアリティなどアイデンティティにかかわるセンシティブなものに移行していく。徐々に質問を侵襲性の浅いものから深いものにしていくことで、参加者同士の絆が深まり、それぞれの抵抗感が緩和されていく。

すべての質問に対する自分自身の今、この瞬間に生じる心身の変化に意図的な気づきを向け、その問いに対してマインドフルな動きによって応答していく。また応答した後の心身の状態、そしてまわりとの関係性に注意を向け、自己の存在感と人とのつながりを確かめていくことで、マインドフルネスのプラクティスを深めていくことになる。

メンターと指導者もティーンとまったく同じ立場でこのアクティビティに参加する。メンター、指導者がマインドフルに自分をオープンにしてラインを越えていく姿は、ティーンに安心感と勇気を与える。「クロス・ザ・ライン」はリトリートの最終局面で行われるため、ティーン同士、そしてティーンとメンター間で信頼関係が醸成されている。そのため、泣き崩れたり、弱い自分をさらけ出したりするメンターに対して、ティーンの方が思いやりの言葉を投げかけ、支えていく場面も珍しくない。その意味で、このアクティビティは、アダルトイズムの影響が払拭されたティーンと大人との共生感を体現する関係性マインドフルネスのプラクティスとなっていく。

7.3.2. 「ホット・シート」

「ホット・シート」とは、リトリート中に小グループで定期的に行われる関係性マインドフルネスのプラクティスである (Tull, 2018)。「ホット・シート」のプラクティスでは、メンターがファシリテーターとなる。全員と守秘の約束を取り交わした後、グループの中から一人のメンバーが選ばれ、その人は輪の中に一席設けられた「ホット・シート」に座る。他のメンバーはホット・シートに座った人に質問し、ホット・シートの人は可能な範囲で応答する。この相互作用を繰り返

しながら、互いのことを深く知り、グループをより温かく、安心感に満ちた「器」に成長させていく。

ホット・シートに座るメンバーはあくまでも任意で選ばれる。決して強要されることはない。ただし、リトリート全般を通じてできるかぎり全員が1回はホット・シートを体験できるように配慮される。

短い呼吸瞑想、マインドフルな質問、ホット・シートに座った人による応答、そして質問したメンバーから「ありがとうございます」という感謝の言葉、という相互作用をグループ内で繰り返していく。質問の内容は、何か意図を持って考え出されるものではなく、その瞬間に聞き手の内面から自然に浮かび上がる相手への好奇心に委ねられる。

重要なのは、質問する側はホット・シートのメンバーに優しくまなざしを向け、その人との相互交流をアンカーにして今、この瞬間を感受することにある。そのプロセスの中で、相手のありのままの存在にただ好奇心を向けることと、情報によって相手を分析することとの違いを体感していく。同様に、ホット・シートに座ったメンバーは質問に対して自動的に反応せず、質問者に注意を向け、自分の心身の変化に気づきを向けながら、真摯に答えていく。メンターは、頃合いをみて最後の質問をメンバーに促し、ホット・シートに座ったメンバーにグループ全体で感謝と称賛の思いを伝達してプラクティスを終えていく。

リトリート全般に行きわたる多様なマインドフルネス瞑想の経験があって、初めて「ホット・シート」による関係性マインドフルネスの実践が可能になる。「個人によるマインドフルネス瞑想」と「グループでの関係性マインドフルネス」は、いわば両輪となってティーン自身による自己存在感の確認と孤立感からの脱却を体現させ、信頼を築いていくと思われる。

また、この両輪によって小グループがティーンにとっての安心の避難所になることで、先述した多様なワークショップ、ウイズダム・トーク、そして「クロス・ザ・ライン」のアクティビティによる自己洞察を深めることが可能になっていく。小グループに芽生えた信頼やコンパッションは、

自分を見つめることで思い出される過去の痛みやトラウマの受け皿となる。その意味で、指導者とメンターによって創り上げられたリトリート全体を包摂するマインドフルネスとコンパッションの「器」の中に、小グループによるもう一つの温かな「器」が形成されていく（図2参照）。この二重の器の中で、ティーン一人ひとりを決して見捨てないという iBme のミッションの体現化が図られている。

7.4. 日常生活への橋渡しとフォローアップ

リトリート終了後、日常生活に戻るためのアドバイスは、リトリート最終日に参加ティーンおよび迎えに来た保護者や家族に伝達される。リトリートは、ある意味日常から切り離された空間で繰り広げられ、徹底的な包摂の器の中でティーン自身への気づきや深い人間関係が涵養される。ティーンによっては、リトリートで得られた経験と日常生活とのギャップから戸惑いや落胆を感じることもあり得る。

リトリート最終日には、日常に戻った際に生じる生活上の違和感や対人関係の質の違いについて分かち合い、帰宅への準備を整えていく。またリトリート後のフォローアップ体制について情報伝達し、iBme とのつながりとマインドフルネスのプラクティスの継続を促すようにする。保護者や家族に対しては、リトリートでの活動内容、ティーンたちが成し遂げたこと、個々の様子や経験などが伝達される。そして、日常に戻った際にティーンへの性急な変化を期待せず、成長を見守ってほしい点を強調し、帰宅後の相談窓口について情報提供される。

8. 今後に向けて

心身の急激な変化を伴う多感な青年期のティーンにとって、マインドフルネス瞑想は退屈でフラストレーションが溜まるものになりかねない。中には「思っていたものとは違う」と言って、iBme のリトリート初日に参加を拒むティーンもいる（2020 b）。またリトリート中にルール違反を犯し、参加の中断や停止を言いわたさなければならぬティーンも存在する。

このようなとき、メンター及び指導者にも落胆や怒りの感情が生まれ、やるせなさや自責の念に苛まれる。それでも自分自身に内在されたアダルトイズムに目を向け、ティーンらの苦悩から目を逸らさずにかかわり続ける原動力は、「マインドフルネス・プラクティスへの信頼」に他ならない。

マインドフルネスの耕しによって生まれる体現化された信念、それはあらゆる苦しみが目の前に現れたとき、そこには必ずスペースがあるということ、そしてそのスペースはあらゆる可能性への扉に通じていることへの確信である。この信念がメンターと指導者の器の中で響き合い、ティーンらの揺れ動く心情に対して自動操縦にならず、インタービーイングの感性の中でティーンの苦しみに向き合い続けることができると考えられる。

若年層を取り巻く国内事情は深刻さを増している。増加の一途をたどる若年層の自殺、子ども虐待、ひきこもり、不登校、いじめ、そして貧困問題は、人生全般に波及する傷つきを子どもや若者に突きつける。COVID-19 によってアンダーグラウンド化した家族葛藤は、安心の居場所を子どもから奪い去る（Bottan et al., 2020；斎藤, 2021；山田, 2021）。

「子ども家庭福祉士」なる新たな国家資格の創設も取り沙汰される中、残念ながら子どもや若者の孤独や痛みに効く処方箋は存在しない。マインドフルネスも同様である。マインドフルネスが「個人に対する癒しのメソッド」としてのみ若者に処方されるならば、彼らの生きづらさは個人の問題にラベル化され、自己責任論の助長につながりかねない。結果として、マインドフルネスは学歴主義や能力主義の一翼を担う道具と化してしまうリスクが潜在する。

家族や教師、そして友人たちとの間で生じた傷つきや排除された痛みは、長いスパンにわたる人間関係によってしか癒やすことはできない（Herman, 2015）。マインドフルネスによる体現化された受容と信頼に彩られた器は、その癒しの場になり得る可能性がある。詳述してきた iBme のティーン・リトリートは、その試みの一つに位置づけられるだろう。

多面的な iBme のプログラム評価はこれからの

課題であり、内容の改訂が今後も継続していくことが求められる。また、iBme によるリトリートのような青少年を対象にした集中的な宿泊タイプのマインドフルネス・プログラムを国内で展開するには、指導者養成など克服すべき課題は少なくない。

一方、「器」のメタファーに象徴される大人側のマインドフルネスによって醸成された「絆の輪」に若者たちを包摂していく関係性マインドフルネスの重要性、そこから互いに生まれる身体の芯から感じられる安心感と存在価値は、今後の子どもや青少年へのマインドフルネス・プログラムを構築していくための羅針盤になることが期待される。

一人のメンターとして参加した iBme ティーン・リトリートからの帰路、全身から生まれ出たのは、「全力で生きた」という身体の声であった。これは、生身の自分がティーンら、そして参加者全員によって支えられ、一人の存在として受け入れられた経験によって表出される「生」の実感といえるかもしれない。この全身に残る「生き切った」感覚は、確実に自他への信頼の源として今も筆者の身体に残る。

この体現された安心感とつながりが、やがては生き抜くためのレジリエンスとして子どもや青少年たちの力になっていくようなマインドフルネスを教育に活かしていきたい。この志向性こそが教育としてのマインドフルネス (mindfulness as education)、あるいはマインドフルネスによる教育 (mindfulness of education) の実現につながっていくと確信する。本稿が今後の子ども・青少年へのマインドフルネスを発展させていくための議論の一助になることを期待してやまない。

参考文献

芦谷道子, 伊藤靖, 村田吉美, & 中川栄太 (2017) 「マインドフルネス・プログラムによる小学生に対する心理教育アプローチ」『滋賀大学教育学部紀要』67, 109-122.

Bell, J. (2011). Understanding adultism : A key developing positive youth-adult relationships. *National Youth Rights Association*. (<https://www.youthrights.org/blog/understanding-adultism>).

Bottan, N., Hoffmann, B., & Vera-Cossio, D. (2020). The

unequal impact of the coronavirus pandemic : Evidence from seventeen developing countries. *PLoS One*, 15 (10), e 0239797.

Domet, S. (2020). Turning toward collaborative leadership. *Mindful*, November 19, 2020. (<https://www.mindful.org/ibme-turns-toward-collaborative-leadership>).

Ergas, O. (2019). Mindfulness in, as and of education : Three roles of mindfulness in education. *Journal of Philosophy of Education*, 53 (2), 340-358.

Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204-217.

Galla, B. M. (2017). "Safe in My Own Mind : " Supporting Healthy Adolescent Development Through Meditation Retreats. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 53, 96-107.

Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery : The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

iBme. (2017). 2017 annual report. *Inward Bound Mindfulness Education*. (https://ibme.com/wp-content/uploads/2018/07/iBme-Annual-Report-2017.final_.pdf).

iBme. (2019 a). Stand proud with us : Annual report 2018-2019. *Inward Bound Mindfulness Education*. (<https://ibme.com/blog/stand-proud-with-us-ibme-annual-report-2018-2019>).

iBme. (2019 b). Teen retreat mentor manual. *Inward Bound Mindfulness Education*.

iBme. (2020 a). Holding trust in our hands : 2020 annual report. *Inward Bound Mindfulness Education*. (https://ibme.com/wp-content/uploads/2021/04/iBme-2020-Annual-Report_Web-Version.pdf).

iBme. (2020 b). From intention to action : Mindfulness, youth, and justice at iBme : A history and a future. *Inward Bound Mindfulness Education*. (<https://ibme.com/wp-content/uploads/2020/10/iBme-Equity-and-Interdependence-Report-2020.pdf>).

iBme. (2021, November 30). *Inward Bound Mindfulness Education*. (<https://ibme.com>).

飯島有哉・松野航大・宮崎球一・根建金男・桂川泰典 (2018) 「中学生の学校ストレスにおける認知的評価・コーピングに対するマインドフルネスの調整効果」『認知療法研究』11(1), 53-63.

池埜聡 (2019) 「ソーシャルワークの価値の体現に資するマインドフルネス : "Bare Attention" からの脱却と社会正義の発露に向けて」『人間福祉学研究』12

- (1), 103-127.
- 池埜聡・内田範子 (2019) 「マインドフルネスの多様性に呼応する指導者養成の課題：UCLA Training in Mindfulness Facilitation (TMF) の経験を踏まえて」『Human welfare』 11(1), 55-69.
- 池埜聡・内田範子 (2020) 「『第2世代マインドフルネス』の出現と今後の展望：社会正義の価値に資する『関係性』への視座を踏まえて」『Human Welfare』 12(1), 87-102.
- 井上ウイマラ (2012) 「29. 三学 (戒・定・慧)」井上ウイマラ・葛西賢太・加藤博臣 (編) 『仏教心理学キーワード辞典 (p. 62)』春秋社.
- Mindful Schools. (2021, June 20). *Mindful Schools*. (<https://www.mindfulschools.org>).
- MiSP. (2021, June 20). *Mindfulness in Schools Project*. (<https://mindfulnessinschools.org>).
- 斎藤環 (2021) 「コロナ禍における『ひきこもり生活』がもたらす心理的影響」『日本労働研究雑誌』 729, 84-89.
- Ten Percent Happier. (2020). #13 Jessica Morey : How joy strengthens compassion. *Ten Percent Happier*. (<https://www.tenpercent.com/tph-live/13-jess-morey>).
- Tull, E. D. (2018). *Relational mindfulness : A handbook for deepening our connections with ourselves, each other, and the planet*. Wisdom Publications.
- 山田昌弘 (2021) 『新型格差社会』朝日新聞出版.

Mindfulness retreat program for youth as an educational practice :
The challenge of the NPO
“Inward Bound Mindfulness Education (iBme)”

Noriko Uchida*¹, Satoshi Ikeno*²

ABSTRACT

The purpose of this paper is to highlight the practical features of the mindfulness retreat program for youth (teen retreat) implemented by the Inward Bound Mindfulness Education (iBme), a non-profit organization in Washington DC. As a study method, a literature review and in-depth reflection on the author’s practical experience at the retreat were employed. The results consisted of twofold. First, iBme’s organizational management system, the basic structure of teen retreat, and the research on the effectiveness of the retreat were reviewed. Next, three aspects of practical implications were extracted. These were : 1) formation of a container that fully accept and respect teen participants, 2) insight into the adultism prevailed among teachers and mentors and its reflection in practice, and 3) facilitation methods that honestly respect teens and include them in the circle of mindfulness and compassion. This study is expected to utilize as practical implication for future mindfulness programs in educational settings in Japan.

Key words : mindfulness, education, youth, iBme, social justice

* 1 School Social Worker, Gunma Prefecture, Japan

* 2 Professor, School of Human Welfare Studies, Kwansai Gakuin University, Japan