



マインドフルネス総合研究所のホームページで
地方創生 SDGs 官民連携プラットフォームの会
員として、パートナーシップのプログラムを公表
し推進しています。

<http://mindfulness.jp/sdgs/mokuji-sdgs.htm>



3 SDGsとは何か、誰が実行するのか、当法人のサービスのSDGsとの関係

3の1) SDGsとは「持続可能な開発目標」「持続可能な成長目標」「持続可能な発展目標」

「2015年9月の国連総会で、国連加盟の193国すべてが賛同した国際目標がSDGs (Sustainable Development Goals)、である。日本語では「持続可能な開発目標」と訳されることが多いが、筆者自身は「持続可能な成長目標」とか、「持続可能な発展目標」と訳したほうが、日本人には受け入れられやすいのではないかと考えている。」(p1)

「重要なのは、このSDGsにすべての国連加盟国が賛同しているという点である。」(p2)

3の2) SDGsとは自治体、企業、団体、NPOなど、すべての組織にかかわる目標

「SDGsに対応するという事は、国にとっても自治体にとっても、そして民間企業にとっても、ボランティアベースの社会貢献を越えて、まさに成長戦略やリーダーシップの源となるものだと言える。」(p3)

2つの理念と5つの原則

SDGsは、2つの理念、「変革」「だれ一人取り残されない」こと、と5つの原則に支えられている。(p5)

「こうした2つの理念と、具体的な目標群を結びつける役割を果たすのが、SDGsを貫く5つの原則である。人間(People)、地球(Plant)、繁栄(Prosperity)、平和(peace)、パートナーシップ

(Partnership)という、英語で書くと5つのPを頭文字とする概念が、SDGsの大原則になっている。」
(p5)

パートナーシップ

具体的に実現していくためには、パートナーシップが必要である。

「これらを実現していくためには「パートナーシップ」を組むことが必要になる。一人や一つの組織、一国でできることには限界があるし、そもそも地球全体への広がりや長期にわたって持続させることができない。お互いを尊重しあいながらパートナーシップを組むことで、課題解決の可能性が広がっていくわけである。」(p5-6)

3の3) SIMT はすべての家庭、すべての組織、すべての人にかかわる内面の実践法の一つ

マインドフルネス総合研究所では、うつ病などの精神疾患を改善することができるマインドフルネス心理療法としての自己洞察瞑想療法の開発研究、臨床支援を行ってきた。

最初は、一人で支援サービスを行っていたが、限界を感じて、このスキルを活用できる人材を増やしてきた。マインドフルネス瞑想療法士®(MMT)という。当法人のパートナーシップの第一段階であった。このことによって、SIMT のサービスを受ける受益者が増加した。その活躍の一端は、「マインドフルネス精神療法」に発表が続いている。

MMT の講座の受講生の実践や、MMT の支援を通じて、SIMT は、精神疾患の改善にとどまらず、家族や職場の人との対人関係の苦痛の緩和にも、生きがい(SIMT では価値という)の再確認、生きがい実現の意欲の向上に有効であることを示してきた。こうして、SIMT の適用範囲の拡張の可能性が示唆されてきた。

このマインドフルネス SIMT は、西田哲学に基づく内面の至誠の実践指針(プラクシス)である。これは、すべての組織、すべての家庭、すべての人に関係する。すべての組織は、自己の組織の内外の構成員のために物品・サービスを生産、提供するという世界創造の営み(ポイエシス)である。

その時に、自分だけがよければいいという我欲を抑制すること、共生の精神の具体的な実践が必要である。社会的な行動の時に内面のエゴイズムの心理に気づき自己中心的な言動を抑制しようとする内面の観察が人格の成長(プラクシス)である。

日本には、鈴木大拙が「日本的霊性」と名付けた精神があり、西田幾多郎が「至誠」といった内面の実践指針があった。これを応用して、初歩的な実践方法として、改良を続けているのが、SIMT である。

この SIMT は、完成したものではなくて、研究の途上である。このような内面の実践スキルは、SDGsの遂行にあたっては、すべての組織のメンバーの内面の実践指針になりえると思われる。なぜなら、自己だけ自己の組織だけでは、地域、日本、世界は持続できない。すべての組織、地域、国が持続するためには、自己の過大な利益を抑制し、他を害しないで、他を排除せず共生する精神が必須である。パートナーシップの原則にかなうものであると思われる。

組織は人によって運営されており、その構成員がその組織の構成員であること、その組織の生み出す生産、サービスを作ること、に価値を見出し、その組織を持続させることに喜びを感じることを通じて持続する幸福を感じるものでなければならない。

にもかかわらず、一部のものが地位、権力、名誉を武器にして、差別、排除、ハラスメントを犯して、メンバーや関係者を不幸にしている事例があとをたたない。また、過労死や過労自殺が起きると、その団体は注目されて、管理者や経営者が過労に配慮しない企業、団体であるという嫌悪的な評価をする人が組織的でない個人的な不買行動や忌避行動に出る可能性が高まる(この参考書でも触れている。後述)。

個人は各人が選択したいいくつかの価値の世界に生きている。家庭、職場、そして、自治体、国、地球である。個人が生きる家庭、職場、自治体がそこにいて幸福だと感じる場所でなければならない。そのためには、それぞれの世界でメンバーがその場所で幸福だと感じるような心の配慮がなければならない。そこで、心がつらいと感じること、特に、うつ病に追い込まれるのは、どういうことか、どうして自殺におこまれるのか、すべての人、管理者、経営者が理解していなければならない。

このような心の理解、配慮がなければ、その団体(家庭、職場、NPO、自治体)の持続性が後退して、SDGsは、実現されない。

上記の意味から、当法人の提案する SIMT は、すべての組織、すべての人に実践していただく内面の実践スキルの一つと位置づけることができる。もちろん、SIMT だけがその機能を持つのではなくて、似たような他の多数のマインドフルネスもある。得意な領域が異なっている。

他の内面実践スキルを排除せず、それぞれの得意な領域の受益者に提供して、全体として、共生していくべきである。

では、具体的に、SIMT のような内面の心理スキルが、SDGsのどの目標、ターゲットに関係するか考察したい。(次の資料へ続く)

(編集集中です。各目標との詳細考察をしながら、関連づけをしていきたい)

(注1) 文中の(pxx)は、蟹江憲史(2020年)『SDGs(持続可能な開発目標)』である。

(注2) SIMT は、自己洞察瞑想療法、Self Insight Meditation Therapy である。

参照: 大田健次郎(2013)『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社
大田健次郎(2014)『不安、ストレスが消える心の鍛え方
——マインドフルネス入門』清流出版

(注3) 「マインドフルネス精神療法」は、日本マインドフルネス精神療法協会が発行している。

<http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>