



## 内面の成長のスキルをすべての人の SDGsの実現のために

マインドフルネス総合研究所で研究開発しているマインドフルネス SIMT(注1)は、広く深い心の観察、感情の反応のしかたのトレーニングを含むので、人が遂行するすべての営みに関係します。特に、17のゴールとの関係を述べます。

### Goal11. 住み続けられるまちづくりを

#### 都市と人間の居住地を包摂的、安全、強靱かつ持続可能にする

ターゲット

- 11.3 2030年までに、包摂的かつ持続可能な都市化を促進し、全ての国々の参加型、包摂的かつ持続可能な人間居住計画・管理の能力を強化する。
- 11.4 **世界の文化遺産及び自然遺産の保護・保全の努力を強化する。**
- 11.7 2030年までに、女性、子供、高齢者及び障害者を含め、人々に安全で包摂的かつ利用が容易な緑地や公共スペースへの普遍的アクセスを提供する。

私どもの事業と関係が深いので、パートナーシップで遂行できるのは、上記のターゲットである。

蟹江憲史氏はターゲット11・4についてこういう。

「11・4は文化遺産および自然遺産の保護・保全努力の強化である。文化については、SDGsで直接的に触れられているのは、！！。4のほかは観光業関連に限られており、文化に根付いた持続可能性をより重視すべきだという声も聞かれる。もとより、SDGsの重要なポイントは、普遍的な世界の目標と、身近な習慣や慣習をいかに整合させるかにあるとあってよい。文化的な多様性を尊重し、維持しつつ、差別的な風習や持続可能でない慣行を取り除いて、持続可能な社会を創っていくことに大きなチャレンジがある。その塩梅を適切に表現するのは、なかなか難しいことであり、SDGsでは十分表現されていないが、今後「ポスト SDGs」へ向けて強化される余地があるとすれば、その一つは文化的な側面かもそれない。」(p101)(注2)

マインドフルネス SIMT は、内面の心の観察の広く深く全体におよぶ。日本には、多くの古人が自己の観察を行ってきた。

ホームページに「マインドフルネス心の世界遺産」と名付けた人々である。

ゆかりの地域の自治体や関連団体が、こういう人々の業績と遺跡を紹介すれば、自己の自治体の住民が地域の偉人を知るよすがとなり、全国から関心を寄せる人々が訪問するかもしれない。

もし、地域の誰かがその地域の「マインドフルネス心の世界遺産」を紹介する情報やイベント(勉強会、遺跡探訪ツアーなど)があれば、当方のホームページでも紹介したい。ささやかなまちおこしとなるのでないか。ターゲット8. 9とも関連する。地域の観光業の企業とのパートナーシップ (Goal 17)でも遂行できる。

#### ◆Goal 4

これは、Goal 4とも関連する。教育のなかに、地域の偉人の業績を含めてはどうだろうか。

遺跡めぐりツアーの時に、地域の研修施設や寺院で協力してもらい、そこで、個人の業績思想哲学とマインドフルネス SIMT との関連の簡単な「学習と実習を組み入れることもできる。

また、さらに内容を充実させれば、1、2泊の合宿を組み込んで SIMT のていねいな実践を習得するプログラムにすれば、問題(不登校、ひきこもりなど)をかかえた人が解決の糸口を見つける機会にできるかもしれない。

#### ◆Goal 8

さらに、Goal 8とも関連する。特に、Target 8. 6、および、Target 8. 9である。

(編集中です)

(注1) SIMT は、自己洞察瞑想療法である。Self Insight Meditation Therapy  
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  
ホームページでの紹介: [top](#) > マインドフルネス心理療法 SIMT とは

(注2) 「(Pxx)」は、蟹江憲史(2020年)『SDGs(持続可能な開発目標)』のページを示す。