



## 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、ここでは目標4との関係を述べます。

### Goal4. 質の高い教育をみんなに

すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する

ターゲット

- 4.4 2030年までに、技術的・職業的スキルなど、雇用、働きがいのある人間らしい仕事及び起業に必要な技能を備えた若者と成人の割合を大幅に増加させる。
- 4.5 2030年までに、教育におけるジェンダー格差を無くし、障害者、先住民及び脆弱な立場にある子供など、脆弱層があらゆるレベルの教育や職業訓練に平等にアクセスできるようにする。

- 4.7 2030年までに、持続可能な開発のための教育及び持続可能なライフスタイル、人権、男女の平等、平和及び非暴力的文化の推進、グローバル・シチズンシップ、文化多様性と文化の持続可能な開発への貢献の理解の教育を通して、全ての学習者が、持続可能な開発を促進するために必要な知識及び技能を習得できるようにする。
- 4.a 子供、障害及びジェンダーに配慮した教育施設を構築・改良し、全ての人々に安全で非暴力的、包摂的、効果的な学習環境を提供できるようにする。

蟹江憲史氏はこういう。

「もとより、SDGs達成のためには、あらゆる人が持続可能な開発のための知識を取得し、学習し、あるいは研究をしていく必要がある。たとえば、その実現のためにはどのようなライフスタイルが求められるのか、多様性をもった文化はどのように持続可能な開発に貢献しうるのか、という知識を得ることができれば、持続可能な社会に近づくだろう。筆者が指導する学生のなかには、江戸時代の暮らしぶりのなかに持続可能な開発へ向けたエッセンスがあると主張し、研究を続ける者もいる。

こういったことを考えると、目標4は、他の目標にもまして、17目標すべての実現の前提となるような、横断的な目標だと気付くであろう。そのことを象徴的に示すターゲット4.7は以下のように述べている。

(上記の表の4.7 :省略)(p76)(注2)

「**技術的・職業的スキル**」(4.4)の教育は、偏りのない幅広い問題解決の基礎になるようなものであるべきである。新しい内面の観察スキルが「マインドフルネス」として、ブームになっているが、それは、直接の対人場面でない時の感覚の無評価の観察が中心である。

内面の心の観察は、日本では仏教の分野で長い歴史で実践と学問で検討されてきたが、そのこととの関係の学問的検討がブームの「マインドフルネス」では、まだ十分に学問的な検討がされていない。蟹江氏の言葉にも、昔のものなかに持続可能な開発に向けたヒントがあるといっているが、内面の観察は特に、日本では実践と学問的(仏教学、禅学、西田哲学など)に長く広く検討されてきた。そういう歴史的に検討されてきたものとの関係がブームの「マインドフルネス」では検討されていない傾向がある。

特に、社会の現場は、評価され、評価する現場である。「無評価」ではいられない。私見では、そのことについての学問的に厳密な検討がされていない。そのゆえか、ブームの「マインドフルネス」は、日本では、精神疾患などの改善支援や厳しい評価の現場である職場での自己の独断的・自己中心的な心理の抑制には全く不十分である。こういう疾患や職場での内面の心理では、評価が起こらざるをえない現場での内面の心の観察が必須となる。

欧米発の「マインドフルネス」も、無評価の観察だけにとどまらないのもある。それは、少数派で

ある。少数派の学説によるものも、アメリカでは、社会には大きな貢献をしているものもある。だが、それは、少数派であるゆえに、住民や学生に広く教育されるわけではない。

仏教の学問、禅の学問も、従来の多数説の解釈を批判する説が発表される。学問は変遷発展する。「マインドフルネス」も対人場面でない無評価の観察のスキルのみが教育される傾向がある。日本には、内面の観察には、すぐれた伝統があったのに、その学問的な検討が十分にされていない。「文化多様性と文化の持続可能な開発への貢献の理解」という点で日本のすぐれた文化の理解が十分であるとは言えないだろう。

大学の教員は教育だけではなくて研究を行う。研究は簡単ではないので、専門家する。他の領域をよく知らない。また、文献研究が多くて、現実の適用でためられているわけではないものもある。にもかかわらず、研究者は、当然、自己のものを重視する。執着する。こういう有様を、西田哲学では**観智的自己**といった。自然に、大学で教える内容は、教師の専門領域となる。また、現実の世界で実践されたものとは限らない。しかし、他の領域は教えられない。一人の教師が教育する内容は、偏る傾向がある。

大学は、研究者個人の関心領域のみを教育する傾向をまぬかれないのであれば、SDGsの実現にも限界が起きるであろう。社会の問題は、広く深い。「取り残される」領域が生じてしまうだろう。

学問は時代、環境、状況に応じて発展変遷していくものであると聞く。団体の統一見解も学問として表明されることがある。それも学問ならば、時代、環境の変遷により、当代の社会的要請に応えることができなくなることもあるからである。新しい環境によって、前の学問的な見解と異なる学説を主張する者が現れると、それまでの学説を批判するものとなることがある。それは少数説である。しかし、学問であれば、学問的な論争をすべきであって、少数説だからといって多数派が排除してはならないだろう。学問の世界こそ、多様な学説の存在を認めて、批判者を排除せず、議論を続けて、みな存在を受け入れて共生していくべきである。学問の世界がその模範を率先してほしい。

少数派の学説を含み多様な学問の成果が、住民、学生に知らされないような現在の仕組みでは、SDGsが実現しないだろう。少数派の説は、団体の統一見解に批判的な意味を持つ場合、排除される傾向がある。そういう傾向は、SDGsの実現にはなじまないだろう。SDGsが誰一人取り残されない開発をめざすためには、心の内面の観察、仏教、禅などの学問の成果が一部に偏らずに、住民、学生、団体の関係者に広く学習できる仕組みが必要である。

少数説は、大学で教えられることは少ないが、仏教や禅の多数派説を批判する有力な少数説も発表されているが、すべての大学で教育されることは少ない。少数説は、特に現場での苦悩解決の支援実践をしない多数説の批判にあたることが多い。それをみて、多数派が不快、不満に思い、公的な場から排除するならば、その多数派個人は利益になるであろうが、社会にとって損失である。

現場で実践することを排除するような学問ならば、社会全体の立場からは、かえって害になる。

「マインドフルネス」は無評価観察が多数説であるが、批判的な説もある。無評価観察を超える

「マインドフルネス」は、狭い「マインドフルネス」が扱えない領域に貢献できる可能性がある。しかし、住民や学生の触れる機会はほとんどない。仏教や禅の学問の少数派の有力な学説も住民や学生に教育されることはほとんどない。そのゆえか、日本の仏教は、現実の社会生活、SDGsに活用されるかどうかわからない。

「質の高い教育」を「みんなに」ということには、すぐれた少数派の学説も教育されること、一部の者にだけではなくて、知りたい人すべての人が割合容易に偏らない教育を受けられること、ということが実現される仕組みを期待したい。

Goal 11は、地域の文化が関連するが、内面の自己探求という視点からは、地域の古人の中には、日本的、世界的に顕著な業績をあげたひとがいるのに、地元にも知られていないかもしれない。これも、教育の中に含めていく。

#### ★関連記事

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4698>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4719>

(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。