



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>



**Goal 4. 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

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。

**Goal 4. 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らう。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、昔のものの中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ものもある。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**叡智的自己**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。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4630>

★マアルフ、自己の独断的な解釈を正当化する人も

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4100>

★オルテガ、多数派(大学に多いという)の驕り

多数に同意されるような浅い定義づけして、とどまるのは大学人に多いというオルテガ。多数派の学説で批判的少数派の学説を排除。次は、社会心理学が教える研究者の心の間。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4432>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4434>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4444>

そんな解釈で人が信奉したと本当に思うのか。自分自身ならそういう解釈に人生をかけられるか。多数説の学者がかばいあって、少数説の批判的な研究者を排除する。こうして、革新的な学問の成果が国民に伝えられるのが相当遅れる。いのちにかかわる学問にさえもこれが起きる学者のエゴイズム

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。心の観察を通して、精神疾患で苦悩している人々の支援をする手法がマインドフルネス心理療法であるが、これも現場での臨床は簡単ではない。理屈は説明できる学問的な見解をとうとうと述べる者が、現場で臨床できるスキルがあるとは限らない。臨床できる人は、1年近くも、自分の感情をコントロールできて、クライアントとコミュニケーションをとれる対人関係維持のスキルが必要である。その間にどういうことが起きるか、体験的に知っておく必要がある。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2194>

★欧米のマインドフルネス心理療法の研究者もいう「自己洞察スキルの体験が必要」

「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分からない。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1880>

★欧米のマインドフルネスでは、自己については ACT の哲学が多数説であろうが、日本の西田哲学の自己の哲学は異なる。マインドフルネスの世界では少数派

**「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、一部の者にだけでなく、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。

地元で勉強するあつまりを作り、そこで、質の高い、仏教、禅、マインドフルネス、人生哲学を勉強する。そして、2年くらいで、講師になれるひとを地元で養成する。

大人のひきこもりの人も参加してもらおう。⇒目標8

Goal 17は、パートナーシップで目標を達成しようというものです。その内の一つとして、地域の高校で、自殺防止の心得も取り入れていただけないだろうか。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3967>

★高校教育に精神疾患

★関連記事

◆-----◆  
**学問の現状—心の苦悩に関連する学問はまだまだ**  
◆-----◆

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2368>

★種々のマインドフルネス 自分の心を観察することに関連する哲学は種々ある  
一つだけを強調すると社会問題の解決を妨げる

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

★ハリファックスのマインドフルネスからわかる日本の学問の重大な誤解  
＝日本の仏教、禅、マインドフルネスに誤解が広まっている

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

★質の高い教育のためには、少数派のすぐれた学説が排除されていないものでなければならない

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3572>

★第3世代の認知行動療法

MBSR を開発したジョン・カバット・ジン氏でさえも、MBSR は本格的な自己洞察への扉にすぎないという。マインドフルネスの学問研究は緒についたばかり

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4759>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4760>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4761>

欧米のマインドフルネスの限界＝一つだけを重視

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3159>

★マインドフルネスは危険なことも

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2118>

★仏教、禅の学問にも独断・偏見がある

「マインドフルネス」の学問にも

◆-----◆  
**学問にもエゴイズムが働くと警告する哲学者や大乘仏教**  
◆-----◆

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2555>

★インド仏教、中国禅は出離的。それなのに、これが教育される機会が多い。

他者の支援を強調した大乘仏教が教育される機会がすくない。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3246>

★古い時代の解釈に執着する学問も

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3686>

★大乘仏教が指摘した人間の闇の心 我見・身見

学者も自分の見解に執着して、他者、他の見解を排除しようとする

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3605>

★大乘仏教が我見、身見、煩悩という、その個人の好き(執着)、嫌い(嫌悪、排除)をマインドフルネス SIMT では「本音」と呼ぶ

大乘仏教の人は次のような崇高な精神をもっていた。出家も学者も、これだという枠、定義づけをして、自己満足することを批判した。現代、また、「マインドフルネス」にその傾向がみられる。自分の信奉する定義、学説を越えたものを嫌悪し排除する。枠を超えた苦悩で苦しむ人々を無視、傍観、排除するおそれがある。学問の名において。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2425>

★禅定の喜びにとどまらず他者支援の行動を。

大学で教えられる禅の学問は、これに類似する。他者支援(利他)が弱い。

坐禅が最高だという喜びにとどまるな、という。それでは救済されない在家がいるではないか。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2424>

★他者支援をしない段階に留まり、さらに向上成長をしようという精神がない

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2752>

★西田幾多郎による禅の批判＝現実社会での利他が薄いという意味

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2427>

★これが悟りだ、最高の境地かというような境地を得ても、そこにとどまるな。  
そういう定義づけをすると、それ以上、支援方法の研究努力をしなくなる。  
しかし、人々の苦悩はそういう定義づけではおさまらない苦悩がある。研究、研鑽をやめるな。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4100>

★オルテガ、多数派の驕り  
定義づけして、とどまるのは大学人に多いというオルテガ。多数派の学説で批判的少数派の学説を排除。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4630>

★文献を解釈できる人は正しさをごり押しする傾向がある

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4144>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4413>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4417>

★多数派説を批判する少数説を排除する学者、大学、団体

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3962>

★西幾多郎による仏教批判  
苦悩する人を支援しない(利他をしない)解釈を学問的にも援護するような学問

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3789>

★花園大学元教授・秋月龍珉、禅学の怠惰を警告

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2553>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2555>

★中村元氏は、慈悲(＝他者救済)に薄いのは、仏教ではないと慈悲を強調した。それなのに、慈悲をしない解釈を学者が肯定してしまう。慈悲の実践をする仏教者を排除してしまう。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3471>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4070>

★東洋大学前学長。竹村牧男氏、仏教学、禅学の再検討を新しい人材で

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2768>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2991>

★(西田哲学)専門家(学者)も自己洞察がないと自分のものに執着して社会の発展を阻害  
自分よりすぐれた学説を排除、無視

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3461>

★(マーガレット・ヘファーナン)「見て見ぬふりする」

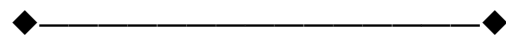
<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3889>

★うつ病などの心理療法が発展しない理由

時間がかかるし、報酬が低いので、医師や心理士はやってられない。



以前の仏教の学説がくつがえる



以前の学説を強く主張して少数説を排除してきた態度何だったのか？

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3140>

★竹村牧男氏

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3930>

★大竹晋氏

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4056>

★ポージェスのポリヴェーガル理論

(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。