

# 音のマインドフルネス瞑想における自己変容 ー長期実践が思考パターンと心拍数に与える影響ー

日下 碧

近年、科学的な研究により、瞑想がストレスやうつ病、慢性疼痛などの症状を軽減させることが実証され、欧米を中心に普及している。様々な瞑想法が開発されるなか、今日、国際的な注目を集めているのがマインドフルネス瞑想である。

本研究では、研究者本人が 2023 年 5 月から 2023 年 11 月にかけて計 89 回、音を対象としたマインドフルネス瞑想（以下、音瞑想）を実践し、実践における気づきや意識の変容を記録した。一回につき約 10 分間音瞑想を行い、瞑想中は心拍数を計測した。これにより、音瞑想が実践者の思考パターンや心拍数に与える影響を調査した。

研究の結果、実践を継続することで実践者の思考パターンが変化することが明らかになった。第一に、雑念など、瞑想の阻害要因に対して、実践初期は否定的に捉える傾向が顕著であったが、徐々に阻害要因を受け入れるような記述が増加し、実践後期は阻害要因を評価しないマインドフルな記述が多くみられるようになった。この一連の変容は、音瞑想の継続がマインドフルな思考を養い、その結果、実践中の嫌悪刺激に対するネガティブな感情が解消されることを示唆している。さらに、瞑想中に得たマインドフルな思考パターンが、実践の継続によって次第に日常の思考にも影響を及ぼすことが明らかになった。具体的には、反芻思考の傾向が減り、「今この瞬間」の体験だけに意識的に注意を向けられるようになった。これは音瞑想の継続が実践者の日常における心的負荷を軽減させる可能性を示唆している。

さらに、瞑想時の平均心拍数と実践日の安静時心拍数を比較した結果、研究者本人の実践においては、環境音を使用した際に瞑想時の心拍数が低くなる傾向にあり、反対に集中系（作業用・勉強用など）の音源を用いた瞑想ではこの傾向がほとんどみられなかった。ただし、最も効果的な環境音に関しても、その効果は限定的であり、瞑想時の平均心拍数が安静時心拍数よりも低い割合は全体の 29.1%にとどまった。この結果は呼吸を統制しない音瞑想では心拍数の低下反応が得られにくいことを示唆している。

また、心拍数と主観的記述を比較した結果、生理学的な指標と主観的な評価が必ずしも一致しないことが明らかになった。この結果から、瞑想の効果を評価する際に、生理学的指標と主観的指標のどちらを使用するのが正しいのかを一概に結論づけることは難しく、目的に応じてどちらの評価指標を利用すべきか検討する必要がある。

本研究における思考パターンの変容や心拍数の傾向は、研究者個人（N=1）の実践における結果である。今後の研究ではより広範囲の参加者を対象に長期的な調査を行い、本研究結果の普遍性と個人差を明らかにすることが期待される。

（指導教員 松原 正樹）