

Course number		G-LAS10 80024 LE34			
Course title (and course title in English)	マインドフルネス：東洋と西洋の間 Mindfulness: East and West		Instructor's name, job title, and department of affiliation	Graduate School of Advanced Integrated Studies in Human Survivability Associate Professor,DEROCHE , Marc-Henri Jean	
Group	Interdisciplinary Graduate Courses		Field(Classification)	Humanities and Social Sciences	
Language of instruction	English		Old group		Number of credits 2
Number of weekly time blocks	1	Class style	Lecture (Face-to-face course)		Year/semesters 2025・First semester
Days and periods	Tue.4		Target year	Graduate students	Eligible students For all majors

(Students of Graduate School of Advanced Integrated Studies in Human Survivability cannot take this course as liberal arts and general education course. Please register the course with your department.)

[Overview and purpose of the course]

本講義ではマインドフルネスの基礎的な研究、理論および実践を紹介する。特に、オックスフォード大学マインドフルネスセンターが共同開発したマインドフルネス認知療法 (MBCT) に焦点を当てる。さらに、京都における「正念正知」の伝統文化を参照に京都大学のマインドフルリビング研究会で行われている最新の研究と応用から分かるMBCTの本質的な心理教育と実践的なスキルを紹介する。このような「生の知」は、人間の苦しみの根本的な精神的原因に対処し、危機的な時代に生き残り、繁栄するための統合された知識（総合生存学）を提供するものとして構想される。

This course presents the foundational research, theory, and practice of mindfulness. We focus on Mindfulness-Based Cognitive Therapy, originally co-developed at the University of Oxford Mindfulness Centre, and introduce its essential psychoeducation and practical skills according to the current research and adaptation conducted in Kyoto University ' s Mindful Living Research Group, in relation to Kyoto ' s traditional culture of " mindful awareness." Such " life-wisdom " will be envisioned as addressing the root mental causes of human distress, and thus offering in our critical times an integrated knowledge to survive and thrive.

前半では、学際的・文化横断的なアプローチから理論（「聞・思」）に注力する。元々は仏教の概念であるマインドフルネス（パーリ語 sati、漢訳「念」）を西洋と東洋の交点、及び仏教学、西洋哲学、認知行動心理学など、人文学と認知科学の交点として検証する。特に古代のフレームワークである「四念住」（呼吸を含めた「身念住」、苦楽を含めた「受念住」、貪欲と瞋恚を含めた「心念住」、様々な現象「法念住」）がいかにして翻訳され、科学的なマインドフルネス介入法として適応されてきたかを分析する。

The first part of the course concentrates on theory (study and reflection), from a transcultural and transdisciplinary approach. We examine the construct of " mindfulness " (originally a Buddhist concept, Pali: sati; Chinese: nian 念) at the crossroads of East and West, integrating classical humanities and clinical sciences, and especially combining Buddhist studies, Western philosophy, and cognitive-behavioral psychology. In particular, we analyze how the ancient framework of the " four ways of establishing mindfulness " (" body " including breath; " affectivity " including pleasure and pain, " mind " including desire and aversion, and dhamma or phenomena) has been translated and adapted into scientific mindfulness-based interventions.

後半では実践（「修」）に移り、高等教育、職場やリーダーシップなど、健常者のために開発されたMBCTのコースを提供する。「Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World」(Williams and Penman 2021) と呼ばれるこの全 8 回のコースは、エビデンスに基づく科学的手法によって評価され、

Continue to マインドフルネス：東洋と西洋の間(2)

マインドフルネス：東洋と西洋の間(2)

ストレス、抑うつ、不安のレベルを緩和し、学業成績と生活全体の質を向上させることが示されている。

The second part moves to practice, offering a practical course in Mindfulness-Based Cognitive Therapy according to its version adapted to the healthy population, and especially suited for higher education, workplace, and leadership. This 8-session course, “ Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World ” (Williams and Penman 2011), has been evaluated by evidence-based scientific methods, and shown to alleviate levels of stress, depression, and anxiety, and to improve academic performance and overall quality of life.

すべての講義・実践は橘会館という、和室と庭園を擁した日本家屋にて行われる。この環境が、ライフスキルとしてのマインドフルネスによる学習体験をより深いものにする。最後には、マインドフルネスが情報化社会において、情報から知識、知識から智慧、生きるということそのものに立ち戻る術となる可能性を考察する。

All classes are conducted in Tachibana-kaikan, a traditional Japanese building with tatami room and garden view. This deeply fosters the learning experience of mindfulness understood as a general life skill. Ultimately, we will argue that in the digital age, mindfulness may be also offer a way from information to knowledge, and from knowledge to wisdom, back to real life.

[Course objectives]

「聞・思・修」に即し、本講義の目標は

(1) 「聞・思」：マインドフルネスの基礎を文化・分野横断的に学び、

(2) 「修」：健常者のために開発されたマインドフルネス認知療法の主な実践と基礎的なスキルを身に着け、日常生活に応用する。

In terms of study, reflection, and practice, the objectives of this class are:

(1) Study and reflection: to acquire the foundations of the academic study of mindfulness according to a transcultural and transdisciplinary approach;

(2) Practice: to master the main exercises and acquires the core skills of Mindfulness-Based Cognitive Therapy, as adapted to the healthy population, in order to be able to apply them in real life.

[Course schedule and contents]

第一回 はじめに：マインドフルネスの起源と定義

1. Introduction: Origins and Definitions of Mindfulness

【第一部 マインドフルネスの哲学】

Part I. Philosophy of Mindfulness

第二回 「生活世界」に立ち戻る：京都の庭園から学ぶ

2. Back to the “ Life-World ” : Lessons from Kyoto ’ s Gardens

第三回 東洋と西洋における生き方としての哲学：智慧の羅針盤

3. Philosophy as a Way of Life in East and West: The Wisdom Compass

第四回 注意力と注意散漫の倫理学

4. Ethics of Attention and Distraction

第五回 認識の源：伝統、理性と経験

5. Epistemic Sources: Tradition, Reason, and Experience

第六回 仏教心理学における一瞬一瞬の経験

6. Moment-by-Moment Experience in Buddhist Psychology

Continue to マインドフルネス：東洋と西洋の間(3)

マインドフルネス：東洋と西洋の間(3)

第七回 心身医学と認知行動心理学におけるマインドフルネス

7. Mindfulness in Mind-Body Medicine and Cognitive-Behavioral Psychology

【第二部 マインドフルネス認知療法の実践】

Part II. Practical Course in Mindfulness-Based Cognitive Therapy

第八回 意識と自動性

8. Awareness and Automaticity

第九回 身体と呼吸のマインドフルネス

9. Mindfulness of Body and Breath

第十回 今の瞬間に集中する

10. Concentration on the Present Moment

第十一回 感情と思考のメタ認知的な観察

11. Metacognitive Awareness of Emotions and Thoughts

第十二回 困難へうまく対応する（自動的に反応しない）

12. Responding Skilfully (Not Reacting Automatically) to Difficulties

第十三回 慈しみ、哀れみ、喜びと平等心

13. Befriending, Compassion, Joy, and Equanimity

第十四回 セルフケアと健康的な生き方

14. Self-Care and Healthy Lifestyle

第十五回 人生のためのマインドフルネス：学習したことの講義外への応用

15. Mindfulness for Life: Extending the Learning Beyond the Course

[Course requirements]

受講時に簡単なアンケートと確認を行い、この講義が各受講者に適しているか判断する。定員20名。

There are simple questionnaire and formalities conducted at the time of the first class to assess if the course is suitable to each participant. The course is limited to 20 people.

[Evaluation methods and policy]

参加度、および（１）理論の要約・考察（２）実践に関するリフレクション

Evaluation is made according to active participation and two reports: (1) summary/discussion of the theory part; (2) reflective essay about the practice part.

[Textbooks]

Williams, M. and Penman, D. 『Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World』 (Piatkus, 2011) ISBN:074995308X

[References, etc.]

(References, etc.)

Analayo, B. 『Satipatthana: The Direct Path to Realization』 (Windhorse, 2003)

Feldman, C., and Kuyken, W. 『Mindfulness. Ancient Wisdom Meets Modern Psychology』 (The Guilford Press, 2019)

Hadot, P. 『What is Ancient Philosophy?』 (Belknap Press of Harvard University Press, 2002)

[Study outside of class (preparation and review)]

指定した論文や本の講読とレポート、及び授業外のマインドフルネスの実践。

Required elements include reading assignments, report writing, and home practice of mindfulness exercises.

Continue to マインドフルネス：東洋と西洋の間(4)

マインドフルネス：東洋と西洋の間(4)

[Other information (office hours, etc.)]

Contact: deroche.marchenri.6u@kyoto-u.ac.jp