科目ナンバリング	G-LAS10 80024 LE34						
授業科目名 <英訳>	マインドフルネス：東洋と西洋の間 Mindfulness: East and West			担当者所属 職名・氏名	総合生存学館 准教授 Deroche, Marc-Henri		
群	大学院横断教育科目群	分野(分類)	人文社会科学系			使用言語	英語
旧群		単位数	2単位	週コマ数	1コマ	授業形態	講義（対面授業科目）
開講年度・開講期	2026・前期	曜時限	火4	配当学年	大学院生	対象学生	全学向

（総合生存学館の学生は，全学共通科目として履修登録できません。所属部局で履修登録してください。）

[授業の概要・目的]

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、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

マインドフルネス：東洋と西洋の間(2)へ続く↓↓↓

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.

[到達目標]

「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.

[授業計画と内容]

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
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

マインドフルネス：東洋と西洋の間(3)へ続く↓↓↓

マインドフルネス：東洋と西洋の間(3)

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

[履修要件]

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.

[成績評価の方法・観点]

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.

[教科書]

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

[参考書等]

（参考書）
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）

[授業外学修（予習・復習）等]

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.

[その他（オフィスアワー等）]

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

[主要授業科目（学部・学科名）]