

Mindful Walking in Mitaka

～ 歩いてミタカ ～

大久保広都, 井上香音, 小沢香帆, 栗山歩佳, 鈴木茉莉,
鈴木菜摘, 中山采音, 並木悠真, 三ツ木颯斗, 山田美羽, 吉武諒真
ゼミ教員 岡村裕

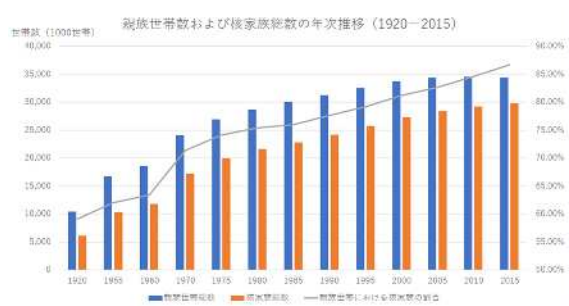
杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミナール

キーワード： マインドフルネス, マインドフルウォーキング, 気づきと受容, 家族, 自然

1. はじめに

日本では昭和の時代より核家族化が進行してきた。1920年に60%以下であったその割合は、2015年では85%以上になった(図)。現在の日本では、このような家族形態の変化に伴う家族の時間の減少、あるいは家事や育児負担によるストレスを感じる人や、心の安定が保てない人が増えているとされる。

図 親族世帯数および核家族総数の年次推移



出典 国立社会保障・人口問題研究所 人口統計資料 2021 年度版 表 7-1 1 家族類型別世帯数および割合：1920～2015 年より筆者（三ツ木）が作成

三鷹市では、子育てに悩む人や、虐待等の事例に対応するための相談機関として「子ども家庭支援センター」が設置されるなど、安心安全な子育てを支援するための制度がある。とはいえ、そのサポートの方法はさらに多様なものがあってよいものと考ええる。

そこで本報告では、家庭内で生じるストレス軽減に役立ち、三鷹市およびその周辺地域で容易に行うことができる、マインドフルネス実践のアイデアを提案したい。

2. Mindful Community Project

マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、「“今ここ”に意図的に意識を向け、価値判断をせず、ありのままに気づき受け入れている状態」を指す。現在、マインドフルネスは、トヨタやヤフーなどの日本企業でも社員教育の一環として導入されており、それを実践できる部屋をオフィスに設置したり、勤務時間内でのマインドフルネス実践が認められたりしている。実際に、マインドフルネスを導入した企業では、社員の仕事の向上やストレス軽減の効果があつたと報告されている。その実践方法はオーソドックスな呼吸瞑想のほかに、食事瞑想、歩行瞑想など多様である。

Mindful Community Project

今年度、岡村ゼミナールでは Mindful Community Project を立ち上げた。これはマインドフルネスの周知と理解を通じて、より多くの人々が心静かにお互いを思いやって暮らすことのできる地域づくりを支援するプロジェクトである。地域の方を対象としたワークショップをオンラインと対面のいずれかで開催している。

3. Mindful Walking in Mitaka (提案)

～ 歩いてミタカ ～

[企画の概要]

本企画は、前述した Mindful Community Project の一つである。三鷹市およびその周辺地区の住民を対象として、歩行時におけるマインドフルネスの実践(以下、これをマインドフルウォーキングと呼ぶ)を促すマップ作成の試みである。

三鷹市内には、「野川公園」や「国立天文台」をはじめ自然が多く、身近なところで自然と触れ合うことができる。その自然豊かな環境に改めて気づくことにより感謝の気持ちが生まれ、日々の生活を大切にできるのではないかと考える。またマインドフルウォーキングは1人だけで行うものでもない。家族や友人と一緒に取り組んでも、その効果は変わらず、今ここへの気づきを得ることができる。

本企画では、三鷹市の魅力である公園や畑などの自然を感じることができる場所が活かした三鷹市ならではのマインドフルウォーキングマップを作成する。

マインドフルウォーキングを三鷹市およびその周辺に住むより多くの人に知っていただくこと、さらに、マインドフルな日々を身近な人と共有し、安定した生活を送っていただくことがこの提案の目的である。

[マインドフルウォーキングとは]

「歩く瞑想」とも呼ばれる。そもそも、瞑想は、じっと座って行うものというイメージがあるが、動きながらでも瞑想は可能である。歩きながら、今現在起きていること、やっていること、あるいは感覚に意識を向けることであり、動いている時の動きやそれに伴う感覚の一つひとつに気づき、それを受容するマインドフルネス実践の一つである。マインドフルウォーキングによって、普段意識することのない音や香りなどに気づくことができ、日ごろの迷いや考え事にとらわれずに今に意識を集中することができる。

[試行結果]

朝昼夕の時間帯に分けてウォーキングをした結果、次のような結果が得られた。まず、視覚から入ってくる情報として、晴れた日には太陽の動きに注目することができた。朝昼夕それぞれ、東から登る朝日、真上にある太陽、西に沈む夕日を眺め、感じながら歩くことができた。次に、住宅街からは子供たちの遊ぶ声、ピアノなどの楽器の音、車の音が聞こえた。朝は静かでありながら、鳥の声や葉がこすれる音、夕方にはチャイムが鳴り、家庭からは夕飯を作る音が聞こえた。雨の日には地面などからする雨の日特有の匂い、傘に当たる雨の音などを感じた。時間帯や天候により、目に見えるもの、聞こえる音に違いがあり、特に自然音を聞きながらのマインドフルウォーキングでは研ぎ済まされる感覚になりやすかった。また、地面につく足の感覚を意識するためにアスファルトだけでなく、芝生や土の上を歩くとより集中しやすかった。また、複数人で歩いた結果、会話が生まれやすく、周りの環境の気づきを共有することができた。

[調査の方法]

三鷹市内の住宅街を朝昼夕の時間帯に分けてマインドフルウォーキングをし、気づいたことをまとめたマップを作成することとした。今回のマップ作成のための調査場所は、杏林大学井の頭キャンパスを中心とした徒歩15分圏内とした。圏内を5つのエリアに分けて1エリア3～4人のグループで調査を行った。調査日は、11月18日・25日(木)で14:40～16:00の時間帯とした。事前に、マインドフルな状態になりやすい歩き方と環境の2つの視点からなる評価シートを作成した(表1)。評価シートでは、マインドフルウォーキングの方法のほかに交通量や自然環境、道路状態などの環境にも着目し、場所としての適切性を項目ごとに1～4段階で評価できるようにした。調査は、複数人で同時期に同じ場所で行い、マインドフルな状態で歩くことが可能なスポットを探しつつ、評価シートに記入した。調査後は、各人の評価項目の合計得点の平均値をエリアごとに算出し、比較検証した。

なお、マインドフルウォーキングを行う際には、背筋をしっかりと伸ばし、歩行前に脱力する。そして、心身の状況を観察し、ゆっくり歩く。歩きながら、自身についての気づきと、外の環境への気づきにも意識を向けることとした。

[調査結果](表2)

各エリア3・4人のグループで歩き、一人一人の評価得点の平均を算出した。各エリアの中で最も得点が高く、最もマインドフルな状態になりやすい場所を探索した。

エリア1は、キャンパスの北側で、5か所のマインドフルスポットを観測した。このエリアでは、自然を感じられるスポットが多くあった。このエリアの中では、スポット2の明星学園付近の評価が最も高く、「人通りが少なく、自分のペースで歩ける」といった特徴があった。ほかにも、砂利道で足裏の感覚に集中できるスポットも高い評価であった。

エリア2は、キャンパスの東側で、5か所のスポットを観測した。このエリアでは、全体的に「人目が気になる」といった点から、街の活気を感じるとともに、マインドフルウォーキングには人が多すぎるエリアだと感じられた。スポット9は、陽があたり、歩くスペースも広く、開放感を感じることができることから、最も評価が高い結果となった。

エリア3は、キャンパスの南側で、3か所のスポットを観測した。このエリアでは、自然の音や景色を感じられた。スポット12は、足裏で感じるものが多様であることや鳥の声や川の音などの自然の音が聞こえることから、すべてのエリアのスポットの中で最も評価得点が高い場所であった。

エリア4は、キャンパスの南西側で、5か所のスポットを観測した。このエリアでは、「工事中、自転車がが多い」といった安全面に不安があるものの、時間帯を変えれば、静かに落ち着いて歩くことができた。スポット17は、芝生の感覚を足裏で感じられ、このエリアの中で最も評価が高い結果になった。

エリア5は、キャンパスの北西側で7か所のス

ポットを観測した。このエリアでは、「給食の匂い、フライヤーの匂い」といった、他のエリアでは感じられなかった食べ物の匂いに気づいた。このエリアで、最も評価の高かったスポット25では、砂利の大きさが様々で足裏の感覚の変化を感じることができた。

実際にマインドフルウォーキングをした結果、比較的マインドフルウォーキングに向いている場所の共通点として、音、景色、香り、足裏の感覚、安全の5つが抽出された。

4. 考察

たとえ育児や家庭内での仕事が忙しい中であっても、マインドフルウォーキングの時間を少し作るだけで、過去や未来に思い悩むことなく、今に意識を向けて気づく時間をつくることができる。さらに家族との会話やリラックスする時間を確保することも可能である。ただ周辺を散歩することだけでも健康効果があると思われるが、それにマインドフルネスの方法を組み合わせ、継続することでその効果はさらに増すものと考えられる。

今回の結果を踏まえた提案は3つ考えられた。まず、岡村ゼミナール作成のマップを利用したマインドフルウォーキングを推奨することである。あらかじめ分かったマインドフルな状態になりやすいスポットを歩くことで、効率的にリフレッシュが可能となる。次に、自分の生活圏でマインドフルウォーキングをしてマップを作成することである。このことによって、マインドフルウォーキングを習慣化し、自分の街の環境を知るための良いきっかけとすることができる。さらに三鷹市には市内を歩いて健康づくりという計画があり、ホームページにも掲載されているが、これに、マインドフルネスという視点を加えることで、身体的健康だけでなく、精神的健康の保持の一助になると考えられる。

以上のように、マインドフルネスの視点からウォーキングやマップ作りに取り組むことによって、さらに地域の人の心と体の健康が維持され、明るく楽しい地域づくりに貢献できると考える。

表1. マインドフルウォーキング評価項目

	項 目		項 目
歩 き 方	呼吸に集中できる	環 境	人通り
	足裏の感覚に集中できる		自転車
	手足の動きに集中できる		自動車
	ゆっくりと歩くことができる		騒音
	自然を感じながら歩くことができる		自然
	自然音(鳥の鳴き声など)に耳を傾けつつ歩くことができる		道幅
	周りの環境に楽しみながら歩くことができる		安全性(主観的)
	安心して歩くことができる		快適性(主観的)
	リラックスして歩くことができる		雰囲気(主観的)
	自分の思考や感情に気づきながら歩くことができる		歩きやすさ(主観的)

※各項目の程度について1~4段階で評価し合計得点を算出

(作成:岡村ゼミナール)

表2. 評価得点の分布

エ リ ア	場 所	得 点	エ リ ア	場 所	得 点
1	1 玉川上水脇道	73	4	17 三鷹中央防災公園	72.7
	2 明星学園付近	73.7		18 新川6-3路地	65
	3 シティテラス吉祥寺南棟①	64.5		19 仙川遊歩道	52.7
	4 シティテラス吉祥寺南棟②	62.5		20 農業公園	62.3
	5 赤とんぼ児童遊園	68		21 新川児童公園	56
2	6 くりはら耳鼻咽喉科付近	57.7	5	22 SECOM 裏	58.8
	7 セブンイレブン 杉並久我山人見街道店	67.3		23 三鷹むらさき橋セブンの裏 U 字路	62.3
	8 牟礼コミュニティ通り付近	56.7		24 仙川の横	64.8
	9 牟礼古判塚青年広場	71.3		25 ミニストップ三鷹下連雀	70.5
	10 三角公園(大学前の公園)	56.3		26 都営下連雀第3アパート1号	69
3	11 杏林大学の南側の裏の通り	67.7	27 新川6丁目3	70	
	12 仙川公園	79.7	28 第六小学校 学校農園	59	
	13 丸池公園	76.7			