

A heuristic model of enactive compassion

行為的（エナクティブ）コンパッションの行動学習モデル

Joan Halifax

レビューの目的

本論は、コンパッションが何らかの独立した要素ではなく、基本において行為的（エナクティブ）であるような、その都度生じてくる偶発的プロセスであるという可能性を検討するものである。コンパッションとは、多様な要素を育むことを通して準備されなければならないものである。本論では、コンパッションを構成している、相互に関連性のある諸要素を同定することを目指している。これは特に、終末期医療の専門家に関係するものである。そうした現場では、深刻な病気や怪我に苦しむ人々をケアするにあたって、コンパッションが不可欠の要素となる。そこで本論では、臨床家のコンパッション・トレーニングに特に焦点を絞り、コンパッションの新しい観点として、「コンパッションのハリファックス・モデル」を提示することにする。

先行研究

コンパッションは、概して、向社会的な精神的特性とみなされている。コンパッションを育む要素に関しては明らかにされておらず、コンパッションに不可欠な構成要素についても十分に検討されていない。近年、神経科学の分野でコンパッションに関する研究が行われるようになったばかりであり、終末期医療におけるコンパッションの役割についての臨床的研究はほとんど存在しない状況にある。

要旨

コンパッションは、一般には、①苦しんでいる人をケアしたいという感情、②苦しみを取り除きたいというモチベーション、という二つの主要な構成要素からなるものと考えられている。こうしたコンパッションの定義には一定の限界があり、臨床家をはじめとする人たちに対してどのようにコンパッションを訓練していけばよいかという議論を生むことになる。本論では、コンパッションは行為的（エナクティブ）な傾向を持つもの（生物と環境との相互作用、すなわち周囲に対する受動-能動への傾向性）であり、その都度発生する偶発的なプロセスであると仮定して議論を行った。

キーワード

感情的、注意、認知的、コンパッション、身体性、行為性（エナクティブ）

はじめに

コンパッションの経験は、世界の大半の宗教にとって中核的な要素であり、多くの社会組織を導いている倫理的な原理にも深く浸透しているものである。コンパッションはこれまで、他者の苦しみに関心を抱き、その人の幸福を高めたいと願う時に抱く感情として定義されてきた (Hoffman et al., 2011; Leiberg et al., 2011)。

そうした考えに従えば、コンパッションは次の二つの主要な構成要素から成っていると述べることができる。苦しんでいる人をケアしたいという感情、そして、苦しみを取り除きたいというモチベーションの二点である。こうしたコンパッションに関する従来の定義には一定の限界があり、コンパッションを準備したり、高めたりするためにどのような訓練を積みよいかといった議論にもつながりうるものだと考えられる。しかし、もしコンパッションを行為的 (エナクティブ) な傾向を持つもの (生物と環境との相互作用、すなわち周囲に対する受動-能動への傾向性) と捉えるならば、コンパッションとは、その都度発生する偶発的なプロセスであって、筋肉を鍛えるのと同じように訓練することのできるような独立した要素ではないと考えることができるだろう。さらに、コンパッションは、相互関連性に基づいた、すなわち、相互的・互惠的・非-対称的なプロセスである。これを踏まえ、本論では、コンパッションが何らかの独立した要素なのではなく、基本において行為的 (エナクティブ) であるような、その都度生じてくる偶発的なプロセスであるという可能性について検討していくことにする。

哲学者 Evan Thompson は、心を行為的 (エナクティブ) なものとして捉える観点をめぐって、広範な議論を行っている。行為的 (エナクティブ) な観点においては、全ての生物が根本において意味を作り出す (sense-making) 存在であると仮定される。生物は自らの環境との密接な相互作用において行為的に関わり、あるいはそこに意味を生み出す (Thompson, 2007; Thompson & Stapleton, 2009)。「行為的な関わり (enaction)」という用語は、もとは Francisco Varela、Evan Thompson、Eleanor Rosch によって提示されたものであり、生物と環境との相互作用という考え方に根ざしている。生物は、自らの生きる世界と行為的に関わり、すなわち、世界において身体化された行動がその知覚を構成し、それによって認知を形成していくというのである (Varela & Thompson & Rosch, 1991)。

この観点から見れば、行為的 (エナクティブ) なコンパッションとは、心、身体、そして環境との間の順応性のダイナミックな関係性において現れるプロセスであると考えられる。こうした領域は、互惠的で非-対称的なものであり、意味の生成をもたらしていく。その内的なダイナミクスに注目すると、コンパッションは、注意・体性感覚・認知にまつわる相互連関する多くのプロセスの土台から現出する過程として生じるものであるといえる。それらのプロセスは、つねに文脈に埋め込まれ、またそれに応答している。こうして、コンパッションを抱く人は、その人が属している世界に行為的に関わり、埋め込まれ、応答していくことになる。この世界はまた、社会的・倫理的・政治的な価値をも反映したものである。

本論は、行為的 (エナクティブ) コンパッションの行動学習モデルについて検討するものである。終末期医療の現場で働く臨床家を含め、コンパッションを育む (Halifax, 2008) ための訓練をするということは、その行為こそがまさに以下のような問いの探求を要請することになる。

実際のところコンパッションとは何なのか、コンパッションを構成しているものは何か、コンパッションのもとになる相互作用的なプロセスとは何か、どうすればコンパッションを最大限活かし、維持することができるのか。

要約すれば、行為的（エナクティブ）コンパッションは、コンパッションとは関わりがないような多くのプロセス間の相互作用から生じる過程である。つまり簡単に言い換えれば、コンパッションとは、コンパッション的ではない要素から成り立っているものである、ということだ。この観点について、詳述していこう。ここでは以下に、コンパッションを準備し、最大限活かすことができると考えられる、相互に関連した三つの経験様式を定義することにする。すなわち、注意(attentional)と感情(affective)のバランスのもととなる A/A 軸、動機・意図(intention)と洞察(insight)を深めることに関連し、洞察力を整える認知的な領域に基づく I/I 軸、そして、身体性(embodied)と実際の関わり(engaged)のプロセスであり、苦しみを目の前にした時の、行為的(エナクティブ)・倫理的・実際の反応を準備し、身心が健康で幸福な状態や平静、そして倫理的に地に足のついた状態のもととなる E/E 軸の三つである。

このモデルにおいて、これら三つの軸は直線的なものではなく、同時に生じうるものである。以下は、これら相互依存的・相互作用的なプロセスについて記述していくために、やむなく順々に追っているのであって、あくまで記述的なコミュニケーションの所産に過ぎない。

A/A 軸（注意と感情の領域）

A/A 軸は、注意領域と感情領域から成っており、これらが精神的なバランスのもととなっている。

注意領域

注意とは、ある選択された対象に向けて、心の処理手段を割り当てる経験のことを言う。心理学者 William James は次のように書いている。注意とは何なのかは、誰もがよく知っている。それは、心に帰属できるものであり、明確ではっきりとした形を取りながら、同時に存在することが可能であるようないくつかの対象、あるいは思考の連続体のようなものから生じてくる。局所性、集中性、意識が、その最も重要な特質である。それは、あるものを効率的に処理するために別のものから退くことも意味する、と (James, 1891)。

注意は、焦点化されるものとも、維持されるものとも、選択的なものとも、交互に生じるものとも、分散的なものとも、分割されたものとも言い表すことができる。他者あるいは自分自身の中に苦しみの存在を認めるためには、注意の領域が少なくとも焦点づけられ、維持されるもので、かつ選択的でもありうるような注意のバランスが養われていなければならない。苦しみの本質を、また苦しみに対する自分自身の反応を、フィルターを通さずに知覚できるためには、注意のバランスが必要なのだ。この注意のプロセスは、持続性、明確さ、安定性、容易さに特徴付けられている。それはまた、判断を挟まない、反応しないものであり、苦しさゆえに視野狭窄に陥ることなく、また特定の成果を求めるために固執することのないものである。注意はまた、認知のもとになるものである。認知的なコントロールには、注意のバランスの取

れており、判断的でなく、反応的でもない状態にあることが必要である。

仏教の伝統における注意の訓練において目を引くのは、注意がしばしば身体化の経験を通して、言い換えれば、生理学的な過程や肉体的な要素に注意を向けることによって準備されるという点である。このことを仏教では、身体のマインドフルネス状態と呼ぶが、それは『念処経』(Satipaṭṭhāna-sutta) に書かれたマインドフルネスの四つの基礎として知られる教えに端を発している。注意を向けるための生理学的なプロセスとして最もよく知られているのは、呼吸、あるいは呼吸を通じたグラウンディングである。姿勢や、坐骨等の身体の特定の場所に注意を向けるのもよい。つまり、内的な感覚を養うための手段として、坐骨が椅子や床、あるいはクッションに触れているという感覚を意識化することで、結果として心を地に着けたり、安定させたりすることが可能となるのだ。

呼吸から脈動まで、消化から性的な感覚まで、自分自身の肉体的なプロセスや要素に注意を向ける力は、他者の身体的／感情的状態に波長を合わせる能力にも関連していると考えられる。神経科学の最新の知見では、共感が起きる場合には、内受容として知られる本能的な調整が行われるときと同一の脳回路(島皮質)が活性化するということが示されている(Fukushima et al., 2011; Singer et al., 2009)。別の言い方をすれば、内受容は共感にとって必要になると同一の脳回路に属しているということである。つまり、共感が内受容と関係しており、他の要素も同じように含むものであるという意味で、これらのプロセスの間には重なるところがあるといえよう。

内受容の能力が乏しい人にとっては、共感も困難であるということになる。自分自身の生理学的なプロセスに波長を合わせることができるという能力は、他者の生理学的な体験を感じ、知覚する能力を反映するものであり、またそれを促進あるいは準備するものとも考えられている(Fukushima et al., 2011)。こうした知見は、身体化した注意が共感とコンパッションの発達の基礎として重要であるという考えに妥当性を与えるものであろう。

これはまた、価値観を試されたり、尊厳が脅かされたり、良心に突き動かされたりといった様々な状況に応じて生じる生理的な手がかりを認識する能力とも関わっている。たとえば、複雑で不確かな環境においても、コンパッションに基づいた倫理的な関心に反応しようという決断を導くような生理的な信号が、主観的に体験されるというようなことはしばしば起こりうる(Singer et al., 2009)。

注意が明確でバランスが取れていれば、現実をはっきりと捉えることができるようになり、またコンパッションの場合には、苦しみを直接的に知覚することができるようになる可能性がある。近年の研究では、マインドフルネス瞑想で構成された注意のトレーニングによって、感情的に生じたものが課題の遂行に及ぼす影響への感受性が低下することが示されている(Ortner et al., 2007)。このことは、バランスの取れた注意が、痛みも含めた現実をフィルターを通さずに知覚する能力を高めるということを示唆している。

身体化した注意と関連する二つ目の要素は、共感あるいは感情的な波長の調律に関連する脳回路を準備すると考えられるという点である。終末期医療に携わる医師のためのセルフケアに関連して、Kearney 他は、医師たちの間で行われたマインドフルネス瞑想に関する文献を概観

する中で (Kearney et al., 2009)、マインドフルネス瞑想の実践が医師たち自身の内的な現実 (肉体的・感情的・認知的) への気づきと、彼らに関わる外的な現実への気づきを同時に引き起こしていることを発見した (Shapiro et al., 2007)。このことから、医師たちが自分自身に対して思いやりを持った客観的なまなざしを向ける態度を發展させるべきであるということ (Shapiro et al., 2005)、また、そのことが他者への共感を發展させる助けになるということ (Bedde & Murphy, 2004) がわかる。

感情領域

A/A 軸の二番目の領域は、情動的あるいは感情的な領域である。思いやりや心の平静といったものは、コンパッションに関連する重要な感情的プロセスである。思いやりは、他者に対する性向的な優しさや真の関心を特徴としている。一方の平静は、精神的な肥料や今この瞬間の受容を特徴とする、安定性あるいは精神的なバランスのプロセスである。

仏教では、心の平静 (静慮) が次のように定義されている。思考でも感情でもなく、現実の無常さをしっかりと意識で理解している状態のこと。知恵や自由の基礎であり、慈愛や愛を擁護するもの。平静さを無味乾燥な中立性や冷淡なよそよそしさと考える者もあるが、成熟した平静さは、存在を輝かせ、温かくする。ブッダは、平静さに満たされた心のことを、「豊かで、清高で、果てしないもの、敵意も悪い意志も含まないもの」と表現している (Fronsdal, 2004)。

このような思いやりや心の平静を含む感情のバランスを養うということは、行為的 (エナクティブ) コンパッションのプロセスとして重要なことである。思いやりと心の平静は、関係性や文脈に基づいた内的な心のプロセスであり、関係的な文脈において考えられるべきものである。思いやりは、優しさや関心という感覚を持って、相手や自分自身へと向かう傾向を意味している。一方の心の平静は、思いやりを支える確かな基礎を提供するものである。思いやりと平静の両方が、社会的なやりとりにおいて意味を生み出していく基本の反応となっているのである。

心の平静はまた、共感をも支えるものである。共感とは、コンパッションのもとになるものとしてよく関連付けられるもうひとつの感情的要素である。共感とは、相手に感情的に波長を合わせることである。感情的な波長合わせは、しばしばコンパッションとも関連しており、それを経験する人の心理学的な構造や、覚醒のレベルを統制することのできる能力によって、思いやりを引き出すこともあれば、それができないこともある (Eisenberg, 2002)。後者の場合、情動の調整と感情のバランスが必要不可欠であり、これらのコンディション次第ではコンパッションにつなげることも可能である。この点を明らかにするために次の事例をあげたい。

C 医師：(Jさんは) 3~4年前から、卵巣がんを患っていました。痛みを取り除くのはかなり難しい状態でした。亡くなる約1ヶ月前のこと、彼女は自分で描いた美しい水彩画の花の絵を箱に入れて持ってきて、私に1枚くれました。私は、喪失を前に打ちひしがれるようなことのないようにしたいと思っています。彼らに家族がある場合はなおさらそうです。もちろん、そのこととケアしないことや注意を払わないこととの間には大き

な違いがありますが。私は彼女に別れを告げて、この美しい水彩画を持って、9時15分の別の約束に向かいました。他にも20名、しっかりケアをする必要のある人との約束があるのです。それぞれに対してうまく働き、良い決断をしなければなりませんし、ふさぎ込むようなことがあってはいけません。(Jさんについて)振り返るとき、私の目に浮かぶのは、彼女が過ごした4年間の充実した生活です。私が彼女にしたケアと、彼女が私にくれたケアは、日々の思いやりや感謝だけでなく、彼女が作ったものを共有する力や、そうしたいと思う気持ちの中にありました。(Kearney et al., 2009, p. 1156)

感情のバランス、コンパッションやそれ以外の向社会的な感情は、人の感情の基礎を安定・拡大させ、より機知に富ませ、洞察力と決断をより明確に持つことを可能にする場合も多い。逆に、怒りや恐れといった否定的な感情は、感情の基礎と色覚を狭め、明確な洞察を困難にする可能性がある(Fredrickson, 2003)。そうであるならば、人は肯定的で向社会的な心の性質を積極的に育むほうがよいということになる。それらは他者のためにも自分自身のためにもなる滋養豊かなものであり、無私の満足感、幸福感、または人間性の充溢(human flourishing)に特徴付けられている。

思いやりと心の平静に加え、利他主義、共感、心が通じ合う喜び、温かな感謝の気持ちなど、肯定的な心理に関連する心のプロセスにはたくさんものがあるが、それらはいずれも育てていくことが可能なものであるという(Gable & Haidt, 2005)。注意と同様、これらは訓練することが可能な心のプロセスであるようだ。このような訓練可能なプロセスは、多かれ少なかれコンパッションの現れに関連する要素となりうる。どのような感情的要素が携わっているにせよ、要素間のバランスや調整は不可欠である。

Vaillant (2008) は、そうした肯定的情動が持つ変容の力について述べている。肯定的情動—コンパッションや許し、愛、希望だけでなく、喜びや信仰／信頼、畏怖、感謝といったもの—は、利己的でない親の愛という、哺乳類が生まれつき持っている能力から生じている。それらは私たちの感情、大脳辺縁系、哺乳類脳に発するものであり、その意味で進化上の遺産に根ざしていると言える。人は皆、本質的に肯定的情動へと繋がれており、これら肯定的情動がすべての大きな信仰心や、すべての人間に共通の性質であるというのだ(p. 3)。

マインドフルネス瞑想において信頼感を訓練することによって、心の平静の度合いが増加することが、ランダムに統制された実験において明らかにされている(Ortner et al., 2007)。ここでは不快な図画に対する反応を、快でも不快でもない図画に対する反応と反応時間を比較して調べているが、訓練後には皮膚透過率が減少し、ウェル・ビーイングの感覚が増加し、不快な図画からの感情的な妨害が減少した、という結果が出ている。近年の機能的磁気共鳴画像(fMRI)を用いた研究では、情動の統御が強められると、情動と、内臓や体性感覚を含む他の神経ネットワークとに関連する脳機能間のバランスの強化にも影響するというデータもある(Fronsdal, 2011)。また、瞑想訓練によって情動の統御が強まると、そのこと自体が、高ストレス環境におけるレジリエンスを増大させ(Jha et al., 2010)、実験室内での社会的な意思決定実験では、向社会的な協力を増大させる(Kirk et al., 2011)と言われる。こうした向社会的な協力の増大は、

社会的な行動から否定的な情動的反応を切り離す能力にも反映するという。社会的な意思決定の課題の最中、瞑想を行う人と行わない人の間で活性化される脳の部位を見比べた時、情動に関連する身体の変化がより大きな互惠的な気づきに仲介されていればいるほど、明らかな違いが見られたというのだ (Kirk et al., 2011)。

マインドフルネス瞑想に関連する研究結果と同様、慈愛やコンパッションの瞑想の訓練を対象とした研究でも、訓練に伴って肯定的な情動が増大し、否定的な情動が減少すること、またストレスを引き起こす神経内分泌が減少することがわかっている (Hofmann et al., 2011)。さらに関連する神経画像研究においても、このような訓練に伴う変化が、情動の処理や共感に関連する脳の部位の活性を高めることに影響することが示唆されている (ibid.)。

I/I 軸 (動機・意図と洞察の領域)

ここで次のように問うてみよう。私たちはどのようにして共感のような情動的な反応を統御するか。コンパッションはいかにして育まれうるか。どうすれば忌避や放棄、無感覚、道徳的な逸脱といった反応に陥らずにいられるのか、と。明らかに、これに対する最も強力な介入の一つは、注意を集中させること (A/A軸) である。そして同時に、自分の動機・意図に沿って意識的に心を導く能力であり、苦痛に関する洞察、つまり苦痛のもとになっているものは何か、どうすれば苦しみを変容させられるかについて考えるために心の連続性を安定化させる能力である。これが、本節で検討することになるI/I軸へとつながっている。

I/I軸は、動機・意図と洞察から成る認知的次元に関連する。意図も洞察も、注意と情動のバランス (A/A軸) がなければ作動しないものであり、注意・感情・認知の連続性に関わることができ、それを意識化し、潜在的にコントロールしている。動機・意図と洞察は、注意と感情のバランスを整えることもできる。このモデルから見ると、注意と感情と認知と身体の領域はそれぞれ互いに独立しては働かないし、これらの領域が個人を取り巻く社会的・文化的・環境的なものと関係を絶って存在することもできない。

動機・意図の領域

苦しみを変容させようとする動機・意図は、共感とコンパッションとを区別する要素のひとつであるといえる。コンパッションから見れば、動機・意図とはその心のプロセスを育んでいくうえで鍵となるプロセスである (Schmidt, 2004)。それは他者の、また同様に自分自身の苦しみを変容させようとする向社会的な経験に基礎を置いている。コンパッションを準備する動機・意図は、一部を倫理的な方向性に基づいている。それは例えば、もし仏教徒であれば、傷つけない、善行をなす、他者に手を差し伸べる、といった誓いや献身のもとになるものだ。それゆえ、I/I軸に触れれば、仏教徒は誓いにもう一度目を向け、献身にまつわることや優先すべき事柄を思い起こすことができる。

ケアをする人が、別のスピリチュアルな、あるいは価値的な体系の出身である場合には、自らの出自にもとづいて、奉仕の際の献身の仕方を考えることになるだろう。Rachel Naomi Remen

博士は、基本的に奉仕とは、いのちを個として受け取り、その人のいのちに触れる複数のいのちがその人に触れるままにしておくということに関係すると述べている (Remen, 2000, p. 197)。彼女はまた、奉仕する時には、その仕事自体がその人を燃え尽きないようにしてくれるものだと強く主張している。もし患者が自分に触れることを許さないなら、その人はこの仕事を決して続けていくことはできないとも述べられる。この観点から見れば、ケアをする人の動機・意図、あるいは誓いは、患者の立場の経験へと、そして無私的に奉仕しようという構えへと開かれていなければならないということになる。

もしもその動機付けが利他的なものであったとしても、その人の置かれる状況によっては、嫌悪を示す反応や行動が生じてしまうこともありうるだろう。このような場合に必要なのは、習慣的な反応をやめ、肯定的な評価に向けて取り組み、どうすれば昂揚を鎮めたり破壊的な思考や行動から距離をとったりすることができるかを学ぶことである。これはたいていの場合、自分自身や他者の苦しみを減少させようという動機・意図を持ち、自己認識にもとづいて洞察を行う経験をすることで可能となる。

洞察の領域

I/I軸の二番目の要素は、洞察である。洞察は、メタ認知的な視点を発展させる能力を整え、心の柔軟性や自律性を育む。この認知的な次元においては、記憶へのアクセスも含めた自己認識が、心を含む現実の本質についての洞察へとつながっていき、必要な再評価と鎮静を支えることになりうる (Silvia, 2002)。洞察はまた、何らかの観点を持ったり、認知的に波長を合わせたりするためのもともなり、それによって人は他者の心の体験を理解することができるようになる。逆の言い方をすれば、I/I軸は、(関係的なコンパッション、あるいは対象に対するコンパッションにおける) 鍵の要素となる、自己と他者の違いに対する洞察を支えるものであるといえる (Lamm et al., 2007; Halifax, 2011)。自己と他者をひとつにしてしまうのではなく、主体の自律性という感覚は保たれる。基礎として意味を作り出しながら、情動を統制することで、コンパッションの生起を支えるのである。

コンパッションの過程で活性化するもうひとつの次元は、自らの道徳的な基盤を認識することである。それには、自分がどのように世界に関わっているかに関する道徳的な要請と、道徳的な問題の識別を可能にする道徳的感性とを体験することが含まれる。これらの要素は、道徳的な性格の発達にもつながっていくものである (Cartwright, 1995)。認知的な領域におけるこうした要素に加え、無常と相互連関という真実に対する洞察、そして、生きとし生けるものが苦しみから解放されることを望み、幸せを願っているのだという理解とが必要であるといえよう。

認知的な領域の最後の要素は、これまでめったに重要性を論じられてこなかったことだが、成果に対して執着しないということである。この視点は、苦しみの緩和を目指す気持ちを育むことの重要性とは矛盾しているようにも見えるかもしれない。成果に対して重きを置かないことと、苦しみの経験について有益な成果が出るよう支えるために献身することという二つの要素は、意図という同じコインの二つの側面として見るのが可能である。このモデルにおいて、臨床家は、病や痛み、苦しみを緩和することができるよう懸命に努力しながらも、同時に、病

気の治癒や平和な死さえも含め、特定の成果に対して執着しない。この観点は、「治療的謙遜」とも呼べるものであり、どんなに努力を尽くしても、結果として起こる出来事の流れは人間の統制を越えたものに左右されるかもしれないものだということを臨床家に理解させる。こうした相互連関的な次元に対する視点は、認知と感情の基礎に由来するものであり、経験する者が、現実に関する慣習的な視点と慣習的でない視点の両方から物事を見ることができるようになる。

要約しよう。まずは、苦しみを変容させたいという深い願いが存在する。そして、バイアスを持たない行為的（エナクティブ）コンパッションにおいては、苦しみを前にして行動するための準備が十分に整っている状態にある。しかし、究極には、人は、特定の成果に対するあらゆる望みを手放すことができなければならない。たとえば、人は望ましいものと考えられる成果を求める場合に、個人的な苦しみの体験を扱うところから始めるだろうが、それでは助けにならないということである。また、望ましい成果を求めるということは、物事が望まない方向に変わることを無用と感じてしまうということにつながりうる。

これら二つの次元を相互的な関係性に持ち込むとき、一方は、個人の苦しみの変容に対して深く献身するということであり、それがコンパッションの必要不可欠な構成要素となっている。他方は、自分の求める成果を得られないかもしれないという真実に開かれた心を持つということであり、そのためには、物事の生成に立ち会わねばならず、既得の概念を手放さなければならない。

以上のように、I/I軸は、注意と感情の領域とも相互に関連した認知的な基礎を持ち、それには二つの要素、動機・意図と洞察がある。これらの互いに関連する要素が、心の柔軟性と洞察力を作り出し、行為的（エナクティブ）な、文脈感応的なコンパッションを準備するのである。

E/E 軸

E/E軸は、身体性の領域と関わりの領域から成っており、倫理（道徳的な美德）、心の平静、そして幸福感という三つの鍵要素のもととなるものである。

身体性の領域

肉体的あるいは身体的な軸である第三の軸がE/E軸であり、身体性と関わりにまつわる諸経験に関連している。E/E軸は、心、身体、環境がお互いに文脈として機能するような行為的（エナクティブ）なプロセスにもとづいており、コンパッションに関連する間主観的で相互的なプロセスの身体化した次元が生成されるための手段となる。

身体性とは、他者の経験をあたかも患者自身の身体の中で起こっているかのように感じられるような間主観的な共鳴の体験を通して、他者の苦しみの感覚を覚えるための源である。これは、相互互惠性の経験や自分自身の内臓のプロセスへの注意といった身体性にも関係しており、共感を準備するものでもあるようだ。それゆえ、身体性は、コンパッションに満ちた、相互作用的・行為的に取り組まれた生活のための根本を形成するものと捉えることができよう。行為

的（エナクティブ）な経験は、共にダイナミックに生起するプロセスとしての心、身体、環境の相互関連性を、直接的にも非直接的にも明らかにする。ここでは、知覚、認知、そして行動または関わりが、行為的な関わり（**enaction**）を、また私たちは世界に埋め込まれているのだと感じる主観的な経験を引き起こす。

関わり領域

E/E軸はまた、その環境において行動する準備が傾向としてつねにできているという身体の経験に関連している。そこでは、身体的なあり方と環境とが、お互いにとって文脈として機能しており、コンパッションの生成のための相互作用的な基礎にもなっている。行動におけるコンパッションは、関係的、相互的、互惠的、非対称的なものである。この軸は、身体的な行動と相互作用における間主観性に根ざしている（**Rizzolatti et al., 2008**）。身体化された心を基礎として、世界への取り組みが生起する。コンパッションが起きる場合とは、苦しみに対する反応において世界と出会おうとする準備が心に整っているという状態であるといえる。心のもととなる世界があるからこそ、コンパッションは直線的でない、相互依存的な、適応性のある意味生成のプロセスとして生起することができるのである。

結論

これら全ての軸が活性化されたときに、こうした行為的な関わりプロセスで起きる心の要素のひとつが、心の平静である。心の平静は、無常という真実に対する穏やかな理解を特徴としている。この心の要素は、行為的（エナクティブ）コンパッションのもうひとつの成果であり、人間性の充溢とも定義される、幸福感という要素が加わることで完全なものになる。ギリシアでは、幸福感は最も高い人間の善と徳の実践と関連付けられている（**Ackrill, 1981**）。したがって、「倫理」あるいは徳は、行為的（エナクティブ）コンパッションのプロセスにも存在している。

総じて、本論の著者の経験では、コンパッションそのものを直接に訓練することは不可能であると考えられる。コンパッションは、身体、感情、認知、注意、そして実践的なプロセスという数多くのものが相互依存的に関連しあうところからその都度生起するプロセスであり、それぞれのプロセスについては訓練することが可能である。注意と感情のバランスなしに、コンパッションはありえない。また、自己と他者の間の違いに関する見識を含む、利他的な意図と洞察なしにもありえない。そして、コンパッションとは、苦しみとの直接的・変容的な関係へとつながり、世界において行為的に関わることのできるような、身体化し、実際に関わるプロセスを意味する。

コンパッションが心のひとつの要素というよりはむしろ、その都度表れるプロセスであるようであるという点で、コンパッションの訓練可能性についてこのことがもっている意味は、コンパッションを高めたいと願う人々がしばしばする想定とはまったく別のものである（たとえば、http://www.compassionspace.com/Compassion_Training_Links.htmlなど）。著者の考えでは、コ

ンパッションを訓練することはできないが、A/A軸、I/I軸、E/E軸に関連するプロセスを訓練することによって、コンパッションが立ち現れてくるための場を用意することは可能であると思われる。

三つの軸が整い、取り組まれるとき、倫理と心の平静、幸福感を伴って、行為的な関わりが生起する。したがって、コンパッションとは、注意と感情のバランスに関連する重要なプロセスの相互作用から生起する行為的（エナクティブ）なプロセスである、と結論付けることができる。それはまた、互いに、あるいは世界から切り離すことのできない、体性感覚の連続性、認知的連続性の内に生じるものであり、それこそが、意味生成と身体化のプロセスなのである（表1、図1）。

謝辞

Alfred Kaszniak 博士には、神経科学の手ほどきを賜り、文献の引用もさせていただいた。George Chrousos 博士には、図の作成時に入力操作をお願いしたほか、筆者の議会図書館在職中には、この主題について豊かな議論を展開して下さった。また、John Dunne 博士、Cynda Rushton 博士、Evan Thompson 博士には、行為的関わり、倫理、そして哲学的観点に関する洞察をお聞かせいただいた。Mary Vachon 博士には、臨床面での貢献を、Peggy Murray には編集面での貢献をいただいた。ここに感謝を述べたい。そして、議会図書館の主席司書である James Billington 博士と、議会図書館の学術プログラム事務所および John W. Kluge センターの所長である Carolyn Brown 博士には、議会図書館における筆者の Kluge Distinguished Scholar としての仕事で大変お世話になった。改めて深く感謝申し上げたい。

なお、本論は、John and Tussi Kluge、Ann Down, Hershey Family Foundation の資金助成を受けて実現したものである。

表1. 行為的コンパッションの準備と視覚化のためのハリファックスの行動学習モデルの概要

A/A (注意と感情) 軸 → バランス	注意のバランス：グラウンディングを通した心の安定→苦しみを理解する (内受容：共感のもととなる内的な気づき)
	感情のバランス：向社会性：他者に対する肯定的配慮、思いやり
	感情的な波長の調律：苦しみとの感情的な共鳴
I/I (認知) 軸 → 洞察	動機・意図：構えのもとになる倫理的観点 (誓いの想起) 苦しみを変容させようとする向社会的動機
	洞察：メタ認知 → 柔軟性
	自己認識 (記憶を含む) → 鎮静化のための洞察
	相手の立場に立つこと (認知的な波長の調律) および自己/他者の区別
	道徳的基礎：道徳的要請、道徳的感性、道徳的性格
	認識：無常、相互連関性；生きとし生けるものが幸せを望んでいる
	成果に執着しない
E/E (身体) 軸 → 倫理：次の倫理的行動	身体性：心が地に足をつけている
	関わり：行動する準備が整っている → 潜在的行動

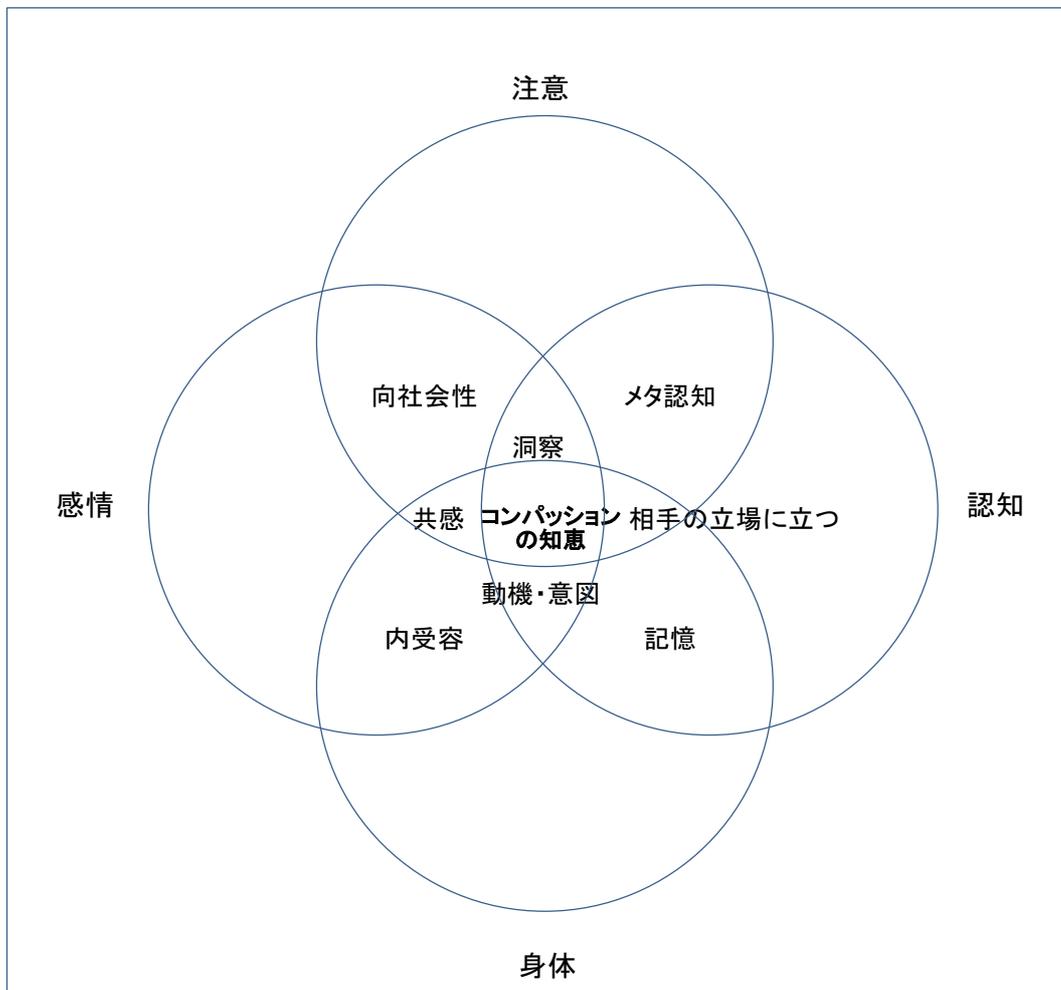


図 1. その都度現れるプロセスとしての行為的 (エナクティブ) コンパッションのハリファックス・モデル。複雑な適応システムの要素間の相互作用の結果として生起する。