

ラダークにはなぜうつ病が少ないのか —ラダークから学ぶ ころの処方箋—

高岡正和

東京女子医科大学東医療センター内科

1. ラダークとは

「Zhu le (ジュレー) !」と聞いて、日本人のどれくらいの方がその意味をわかるだろうか。これは、ラダック語の挨拶で、おはよう、こんにちは、ありがとう、さようならなど、全てこの言葉一つで表現される。

2017年9月、我々はラダークで、うつ病に関するフィールドワークを行ってきた。インドの北の端、ジャンムー・カシミール州に位置する、平均標高が3500mに達する山岳地帯であるラダーク。峠が雪で通行不能になる冬の数ヶ月間は、飛行機が唯一の交通手段となる。パキスタンや中国との未確定な国境に接しているため1974年頃まで外国人の入国が許されていなかった。歴史的に中国ではなくインドに併合されたために文化大革命の影響を受けず、町中にダライ・ラマ法王の写真が飾られ、チベット仏教の伝統も破壊されずに今もなお受け継がれ、中国のチベット自治区よりも色濃くチベット文化を残していると言われている。特徴は、とにかく青い空、月世界と言われる山々に囲まれた大地、貴重な恵みをもたらすインダス川。気候や時間帯によって、山々は様々な顔を見せる。青空に映える、平和を願う5色の旗タルチョ。心鎮まる真っ白な寺院、生きることの意味を深く考えさせられる、壁中に広がる仏教壁画。そして何よりも、古くからのチベット仏教の信仰を守りながら、過酷な自然環境と共に、助け合いながら心穏やかに暮らしている人々。犯罪はほとんど聞いたことがない。家族を大切にするのはもちろん、人とすれ違うだけでお互いに声をかけあい、いくら食べても飽きない美味しいアプリコットをその場でたくさん土産としてくれる。「ヤー、ジュレー！ジュレジュレジュレ！」ドムカル村のゲストハウスの宿主の老女は、我々の調

査が長引き、連絡もせず（したくても出来ないのであるが）22時頃に帰宅しても、「ヤージュレー！」といつもの元気な声で出迎えてくれて、ヘトヘトで腹ペコの我々のために夕食のトゥクパ（チベット風うどん）をたっぷりを用意してくれた。

2. ラダーク・ドムカル村ではうつ病が少ないのか

東京女子医科大学東医療センターでは2008年からラダークでフィールドワークを行っており、うつ病に関する研究も続けている。うつ病は高齢者に最も多くみられる精神疾患の一つであり、Quality of Lifeに大きな悪影響を与え、自殺との関連も深いと言われている。うつ病をいかに予防するかは重要な課題の一つだと思われる。一般的に高齢者は、家族との死別や友人など身近な人の喪失を多く経験するだけでなく、仕事の喪失や周囲の人々との交流の減少など、社会的な喪失も多く、うつ状態になりやすいのかもしれない。また、ケアや介護など他人に頼らなければならない自己嫌悪や罪悪感も影響がありそうだ。

我々の調査地であるドムカルは標高3000mを超える高地であり、強い乾燥、厳しい寒冷、標高が高いために激しい日射・紫外線といった自然環境にある。アメリカの疫学調査により標高そのものが自殺のリスクであると考えられており、うつ病と標高の関係も指摘されている。また、ラダークはそのほとんどが経済的には発展途上国であり、また政治的にも不安定な状況におかれている地域もある。にもかかわらず、我々の研究ではドムカルの住民にはうつ病が少ないことが示唆されており、ドムカルの文化や信仰心、地域の人々がつ資源に関連がある可能性を一連のアンケート調査やインタビューを通じてこれまで論じてきた。

この調査は住民全体を対象としたものではなく、うつ病の有病率が少ないと結論づけることはできないが、詳しくは、「ヒマラヤ・アンデス高地における標高と高齢者うつ病との関連（石川ら、2012、ヒマラヤ学誌）」など参照されたい。

本来ならうつ病に促進的に働く要素の多いこの地域において、うつ病が少ない可能性があることは、危険因子に勝る予防因子があることを予感させる。そこで私は今回、ラダークでのフィールドワークを通じて浮かび上がってきたうつ病の予防因子に関する仮説をエッセイの形で述べていくことにした。

日本の高齢者のうつ予防のために作成された『うつ予防・支援マニュアル（研究班作成）』によると、高齢者のうつ病の一次予防として、「うつに対する正しい知識の普及啓発を実施する」「高齢者の生きがいや孤立予防につながる活動を行い、主体的な健康増進とうつ予防をめざす」「心の健康問題に関する相談、うつ病のスクリーニング及び受診体制を整備する」ことが挙げられている。

では、ラダークではこれらの予防支援が充実しているのか。ところが、私には、充実とは程遠いようにしか思えない。そもそもドムカルにはうつ病の受診体制はなく、うつ病とは何かを質問しても、我々の調査対象者内にはその問いに答えられる住民は若者の一部だった。我々が調査を始めて以来、抗うつ薬や睡眠薬を内服している住民も調査対象者には存在しなかった。気晴らしや生きがいにつながるような社交の場に該当するようなもの、見当たらない。私が知る限りでは、地域自治会や、老人クラブなどの社会的機構や枠組みもありそうにない。

ただ、「高齢者の生きがいや孤立予防につながる活動を行い、主体的な健康増進とうつ予防をめざす」という観点からは、予防的に働く要素がある。「何をしているときが一番幸せか」という我々のアンケート調査では毎年「praying（お祈りしているとき）」が最も多い。社会的な取り組みというより個人の資源となるが、信仰ある限り、生きがい個人の中で失われることはないという点では、こうした信仰心がうつ予防因子の一つとなる可能性は残る。

3. 慈悲のころと他者

ソーシャルサポートとは、社会的関係の中でやりとりされる支援や援助のことである。確かにドムカルには、「困っていたらすぐ助ける」文化があった。こちらの困りごとに共感してくれ、言わなくても、その場で行動を起こしてくれる。朝、宿で「昨日は寝てしまって夜ご飯、食べられなかったんですよ」と何気なく話ただけで、すぐにパンとチャイを持ってきてくれる。たとえばある老人が病気で寝込んでしまったら、すぐに別の住民が代わりに家畜を放牧へと連れ出してくれる。「困っているんだから助けるのは当たり前だ。」困りごとは、すぐに解決される。

こうしたラダークの人々の性質の背景にあるものとして、チベット仏教の関与を否定することはできないであろう。ラダークの人々の多くはチベット仏教を信仰しており、我々の調査した範囲内ではドムカルにおいてはチベット仏教の信仰率は100%であった。ラダークでは、チベット仏教の伝統があらゆるものに認められ、美術や音楽、文化から農業、生活のすべてに根付いている。真言の描かれたマニ石が積み重ねられ、道を歩くときも時計回りをし、至るところにタルチョを掲げ、家の中には縄結びの飾り付けがあり、屋根の上には祭壇がある。住民たちの多くが、深い信仰心をもつ。むしろ仏教的儀礼そのものというより、日常の中に垣間見える住民たちの態度や価値観に、それらを感じる場面が多い。ドムカルの老人たちは、真言を唱えながら歩き、ときに会話中でさえ祈りの言葉がまぎれこむことがある。マントラである「オムマニベメフム（日本仏教における南無阿弥陀仏のようなもの）」が、日常の中に溶け込んでいるのである。若者たちは車内のBGMでロックミュージックやロマンティックポップスを聴いていたと思ったら、気づけば同じテンションでお経を大音響で流していたりするのである。

チベット仏教において大切な考えは、「慈悲」と「智慧」であるというのは、チベット仏教を信仰する者の言葉としてよく耳にする。しかし、これらの言葉は仏教に馴染みのない人間にとってはわかったようでよくわからない言葉だ。慈悲とは、幸せになるように、苦しみがなくなるように、と願う心のことであり、「ダライ・ラマ 希望のことば」という著書の中でダライ・ラマ14世は、

慈悲とはあたかも母が子に対して注ぐような、自分のからだの一部分であるかのように大切に思い、身近で親密に思う感情だと説明している。一方で智慧の本質は自他の区別さえない「空」であり、菩提心と呼ばれる「無限なる利他心」であると述べられている。そしてそれを支えるのが転生という考え方であり、命は何回も生まれ変わっており、これまでいくつもの数限りない人生を生きてきたと考える。それは、その一生において必ず母親がいたことを意味し、もしかすると、目の前の人はどこかの前世で自分の母親だったかもしれない。するとその人に対してとても温かい気持ちが生まれ、愛情を感じられるようになり、心がオープンになれる感覚を持てるようになるというのである。そして、仏教では相手に対する尊厳の基盤になるのは相互の信頼関係であり、信頼関係を築くベースは、自他ともに対する正直さや誠実さであるということ、ダライ・ラマ14世の講演の中でもしばしば語られている。そしてそれは偽善ではなく、透明な関係であること、要するに外側に出していることと内側で考えていることが一致していることが大事であり、智慧に基づき自分が正直に接すると相手も正直になる、それが透明な関係性であるのだという。その中で信頼が生まれ、愛と慈悲が生まれる。それはお互いにとってwinwinな関係で、結果的に穏やかな心、喜びや幸せをもたらすのだと述べられている。

私はこれまで、いくつかの国々に旅行する機会があった。しかし、他の場所と比べ、ラダークで圧倒的に感じることできた感覚というのは「安心感」である。カバンを置きっぱなしにしても心配にならないこと。道端で知らない人に突然チャイを差し出されても、ありがたく飲むこと。真っ暗な夜道を歩いて心配なのは、牛のフンを踏んづけることくらいであること。そういった安心感は、他の国やインドの他の地域では、私自身は感じたことのないものであった。この安心感がどこから来るものなのかは知る術がないが、ラダークの人たちの誠実さが影響していそうなことは肌で感じていた。

このようなことを聞くと多くの人は、慈悲の心になんてなれるはずがない！列に並んでるのに横から突然割り込んでくる腹立たしいあのオバさんが前世では自分の母親だったと思えなんて、とん

でもない！と思うだろう。そもそも性悪説に生きる人々からすれば、正直者がバカを見る、周りに都合よく利用されるだけだと思うかもしれない。

しかし、チベット仏教の僧侶であり医師でもあるバリー・カーズィンは、自身の著書の中で、次のように述べている。たとえ慈悲の心で生きることができたとしても、あるときは、そうすることで人に傷つけられることもあるだろう。もし優しさを利用するような人々に傷つけられそうになったら、自分を守ることが何より大事である。しかし、敵を攻撃せよということではない。なぜなら、傷つけられる側は苦しい、しかし傷つける側も、長期的にみればさらに苦しいからだ（カルマの思想では、もし誰かに害を与えたら将来それが原因となって、害を与えた自分の方がもっとひどい害を被る結果になるという）。だからこそ、被害者にも加害者にも、両方に対して慈悲が必要となる。では、相手を攻撃せずに、どうしろというのか。その答えは「自分一人でなんとかしようとする必要はない」。もし誰かの助けを借りればその状況に対処できるかもしれない。だから、攻撃するのではなく、傷つけば、助けを求めよ、というのである。

なるほど！私はこの考え方を知ったとき感銘を受けた。そして、だからソーシャルサポートが重要なのだ、と思った。だがその一方で、はたと気づいた。人に助けてもらうためには、確かにソーシャルサポートの充実が重要である。しかしそのソーシャルサポート自体にたどり着くために前提となるのが「助けを求めることができる」力であるとも言えるのではないだろうか。

実際には日本においても、2006年の自殺対策基本法の制定以来、「援助希求（help seeking）」が重要な予防策であるという考えが国や自治体により推進されてきた。援助希求とは、周囲に対して助けを求めようとする意思、その行動のことを指す。すべての人が適切な援助希求行動さえとれば問題が取り返しのつかないほど大きくならず済むことが最も重要な予防策なのであるが、実際にはこれほど難しい予防策もない。困ったら助けを求めなさいと言われても、助けを求められないから困っているのである。実際には行動に移せない理由を考える必要がある。考えられる最も大きなものは、弱音を吐くこと、弱みをさらし出すこ

とへの抵抗である。私見ではあるが、日本でもかつては、弱音を吐かずに頑張ることが美德と考えられていた時代があったと思われるし、現代でもなお根深く残っていそうだ。

弱音を吐かない人は、一見すると強くみえる。しかし私からみると（事実であるかは横へ置き）プライドで支えていた自分自身のアイデンティティがガラガラと崩れ落ちるのをひどく恐れているようにも思え、実際に一度崩れると立ち直れない人を私は身の回りで知っている。本当に強いのは、象が踏んでも壊れないが車が踏んだら壊れる筆入れより、車に踏まれても猫に踏んづけられてもどっちも凹むがすぐに元に戻る筆入れではないだろうかというのが私の価値観である。

4. 自尊感情を高める

もし助けを求められる能力が役に立つのであるとすれば、それでは、それをどのようにしたら高めていくことができるのであろうか。「プライド」は自分の短所を受け入れられず、自分を他人より上に見せようとするものだとすれば、それは援助希求を邪魔することになるだろう。そしてプライドとは似て非なる概念が「自尊感情」であると私は考えている。自尊感情は、「自分には価値があり尊敬されるべき人間であると思える感情のこと」とされており、自分の良いところも悪いところもあるがままに受け入れることで自尊感情が高くなり、「私はこれでいいんだ」「私は大切な存在だ」と感じられるようになる。逆に自尊感情が損なわれると、「私は存在価値がない」「私なんて」と感じ、自分の言動や生き方に自信が持たなくなり、自己肯定感が低くなってしまふ。そうすると、自分の本当の気持ちや欠点や弱みを見せることが困難に感じられるようになる。そのような姿を見せたら、さらに嫌われてしまったり、評価が下がってしまうと思うからだ。

ただし、他者の存在を前提としない自己評価は、社会性に結びつくとは限らないことは以前から指摘されているところであり、「自己有用感」に伴う「自尊感情」が大切だということが、近年言われ始めてきた（文部科学省 国立教育政策研究所 生徒指導リリーフ『「自尊感情」？それとも「自己有用感」？』など参照）。自己有用感とは、人の役に立った・人から感謝された・人から認めら

れた、といった「他者の存在」を前提として自分の存在価値を感じることに、誰かの役に立ちたいという成就感、誰かに必要とされているという満足感である。自尊感情との違いは社会や他者の存在を前提とし、そのつながりの中で獲得されていく点である。そして自己有用感を高める王道は「感謝されること」である。私は「感謝される」ということをラダークと結びつけて想像してみたとき、一つの仮説を思いついた。冒頭でも述べたように、ラダークでは、感謝を表す「ありがとう」と挨拶の「こんにちは」が同じ「Zhu le (ジュレー)」で表現される。対話の中で、ジュレーという言葉が数え切れないほど聞かれる。日常の挨拶として「ありがとう」が頻回に使われているということになる。しかも「ジュレー」という言葉は、何回も繰り返せば繰り返すほどいい、というようなところがあるように感じられた。ジュレー、とこちらが挨拶すれば、相手はジュレジュレ、と必ず応答し、こちらが発したジュレーの回数より多く返ってくる印象を持った。そしてドムカルの住民は、ジュレジュレジュレー、ジュジュジュジュと連呼する傾向があった。こちらが合掌をして挨拶をすれば、その合掌の位置より高い位置に手が置かれて合掌されることが多いようにも感じた。それらの背景には自分より相手を想う慈悲の心がありそうである。したがって、こんなにも感謝の言葉が日常に溶け込み、頻回に使用されるドムカルの人たちのなだから、自己有用感が高まるに伴い、自尊感情も自然と高くなるのかもしれない。半分は冗談だが、残りの半分は本気である。感謝の念が染み込んだ対話の存在こそが、人々の心の健康の本質なのではないだろうか、ドムカルで交わした人々との交流体験は、私にそう思わせる。それほど、村はジュレーにあふれていた。

5. 臨床マインドフルネスが取りこぼしたもの

ところで近年、第三世代の認知行動療法の一つとも言われているマインドフルネスがブームと言えるほど注目を浴びてきている。認知行動療法は認知（ものの考え方、捉え方）の歪みを修正することで行動変容を促したり、気持ちを楽にしたり、ストレスを軽減させる心理療法である。一方でマインドフルネスとは、もともとはマインドフルネ

スという言葉は仏教用語である「念（サティ）」の英語訳であり、上座部仏教の瞑想法に由来するもので、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」（日本マインドフルネス学会の定義による）の意味である。マインドフルネスが医療に取り入れられたのは、1979年にジョン・カバットジンによりマサチューセッツ大学医学部にストレス低減プログラムとして創始されたのが始まりとされていて（現代精神医学事典（弘文堂 2011）による）、そこから医療の枠を超えて今のブームにつながっている。マインドフルネスは、仏教教義を反映する「ピュア・マインドフルネス」と、ストレス軽減など治療手段における「臨床マインドフルネス」の大きく2つに分けられる（大谷彰『マインドフルネスの「逆輸入」への対応』『精神科治療学』2016;32:579-583）。臨床マインドフルネスは、ストレス低減、不安・うつ障害の治療、健康維持の目的などで適用される。世間で流行している世俗的マインドフルネスは、この臨床マインドフルネスに当てはまる。欧米における臨床マインドフルネスの人気はすさまじく、マインドフルネスを万能薬とみなす風潮があり、ファーストフードのマクドナルドをもじって「マクマインドフルネス」とも呼ばれるようになった。日本に逆輸入されたのは、臨床マインドフルネスの方であり、私の記憶では、日本において爆発的に流行したのは、あるテレビ放送局がマインドフルネスを「キラーストレス（ストレス解消法）」として何度も放送したことがきっかけとなっているところがありそうだ。

仏教と臨床マインドフルネスの関係について、考えてみたい。本来お釈迦様は、苦しみのない境地に至る道には八つの正しい道があり、その八つは互いに影響しあい、どれも欠くことはできないと説いた。その八つとは、正見（この世が無常であると認識し正しく見ること）、正語（人のためになる言葉遣いをする）、正業（生命を妨げたり、人の迷惑になるようなことはせず、正しい行いをする）、正命（人や命のために貢献する仕事をする）、正精進（悪いことをしない努力を重ねること）、正念（瞬間瞬間に気づき、判断を入れずに物事をみること）、正思惟（怒りや欲望を持たず、その考えは人や生きものを助け

ることになるのかを考えること）、正定（正しい精神統一を行い他の七つを同時に成立させること）である。それらのほとんどが他者を想定しており、慈悲や智慧に満ちた思想である。そして八正道の観点から考えてみると、実際のところ、臨床マインドフルネスは仏教の八正道のうちの一つ、「正念」の部分だけを取り出して利用したものであるとも言えるのではないだろうか。臨床マインドフルネスは確かに有効であり、うつ病に対する効果のエビデンスも集積しつつある。しかし瞑想における効果やテクニックの部分ばかりが目立ってしまうと、「正念（認知）」の部分に特化してしまうことになる結果、他者や社会、自分以外の命とのつながりが希薄になってしまい、仏教の本来の目的であったはずの慈悲や智慧が置き去りにされてしまうという可能性もあるのではないだろうか。表面的な部分だけが取り上げられやすいのは、ブームになるものの宿命と言ってもよい。

そういう意味で、臨床マインドフルネスと祈りも、全く違うものである。世俗的な臨床マインドフルネスの多くは不安の解消や幸福感というご利益を得られることを直接の目的とし、自分自身に意識が向けられることが一般的である。一方で、チベット仏教の祈りは生きとし生きる全てのものに意識が向けられる。その祈りには、そこには必ず「他者」「世界」が存在する。心の平穏や幸福感は、その結果として得られるものである。我々は、幸福を感じるのには難しい。普段の私たちが習慣にしている嫉妬や怒り、執着やプライドなど自己中心的な気持ちを持つことは全く逆の状態を保つことが幸福感だからだ。世俗的な臨床マインドフルネスの方向性は、「心をコントロールしたい」という私の欲望・自己中心であるという点で、仏教の八正道とは向かうべき方向が逆向きとなっていると私は感じている。認知療法や臨床マインドフルネスのように正念（正しい認知）のみを追求すると、自分自身にばかり目を向け、自我の殻の中に閉じこもってしまう結果、他者や社会を前提として得られる自己有用感が得られず、健全な自尊感情が育めなくなってしまうという可能性も考慮してもよいのではないだろうか。

筆者は自己有用感と社会性の観点から臨床マインドフルネスについて考えてみたが、サンフラン

シスコにある曹洞宗国際センター所長の藤田一照氏は、臨床マインドフルネスに対する同様の問題意識を、「有心」「無心」の仏教的観点から指摘している。藤田一照氏の言葉を借りれば、有心とは、自他を分け、是非・善悪を論じ、損得を計る心であり、それ減した後に残る心が無心である。仏教では、この有心こそが、二元性を生み、苦しみを生み出すと考える。そしてピュア・マインドフルネスが有心から無心へのパラダイムシフトを目指すものだとすれば、臨床マインドフルネスは有心にとどまり続けて問題解決を目指そうとするものである。そのことに無自覚のまま「私」が「マインドフルネス」という目的達成を目指して一生懸命に頑張るとすれば、有心を基盤にした生の悪循環を繰り返すだけで、逆に有心の強化に使われてしまい、一時的な問題解決にしかならないと指摘している(藤田一照「マインドフルネスと無心」『精神療法』第42巻, 2016, 469-475)。また、米国でマインドフルネスの臨床実践に従事している大谷彰氏は「(臨床マインドフルネスは)無常と無我という仏教の根本教理に正面から相反するものであり、苦を増す行為にはかならない。…マインドフルネスを論じ、その実践を指導するものはこの2つのパラダイム(ピュア・マインドフルネスと臨床マインドフルネス)のあいだに横たわる懸隔を決して見落としてはならない」と警笛を鳴らしている(大谷彰「アメリカにおけるマインドフルネスの現状とその実践」『精神療法』第42巻, 2016, 491-498)。

もちろん私は、マインドフルネスを批判する意図は全くない。集積されつつあるエビデンスと、世間での爆発的ブームが、マインドフルネスの効果の高さを証明しているだろう。一方で、同じような治療法をしてもよくなる人とよくならない人がいるのは、こうした自尊感情や「私」への囚われが関係しているように私には感じられる。臨床マインドフルネスのさらなる発展と期待をこめて、私はあえてこのマイナスの可能性について取り上げた。何を隠そう、筆者自身もマインドフルネス愛好家だからである。次世代の臨床マインドフルネスの発展的課題は、慈悲や智慧の思想からいかに宗教色を減らして心理学的なものに置き換え、いかに他者や社会の視点を自然な形で組み入れるかということにあるのかもしれない。

6. いま我々にできること

ラダークでは、生きることの意味を問われたような気がした。過酷な自然環境の中でも、幸せに生きている人々。他者の幸せを祈ることが、結果的に自分を大切に思える気持ちにつながり、幸福感が得られることにもなる。そして、人生はゆっくりでいい、急ぐ理由は何もない。せかせかしない穏やかな時間が流れるラダークにおいて、私を感じたことである。むしろ我々は、どうして急いでいるのだろうか。よく考えてみると、そちらの方が不思議である。経済至上主義、効率重視の価値観の中では、どうしても時間を節約することが求められる。しかし、時間を節約することで得られるもの(その代表がカネである)がある一方、失うものもきっとあるだろう。うつ病がそこに無関係であるとも思えない。

しかしドムカルもいま急速な変化の只中にある。ドムカルには最近村中に24時間電気が通るようになり、若者の村離れも進み、家畜の数は減り、食生活にも変化が生じている。ラダークは今後、効率重視の近代化の波にのまれ、家族のつながりはいつそうバラバラとなり、インターネットには情報があふれて文化の均質化が進む。ラダークの人々の多くにとって最も幸せな瞬間が「praying」から「playing(ゲーム)」へと移り変わる日が来るかもしれない。精神疾患の罹患率も増加する可能性がある。

うつ病を予防するという視点に限らず、ラダークの精神文化から我々は多くを学べるだろう。それと同時に、今まで平穏に幸せに暮らしていた人々を襲う近代化の波に、溺れてしまうかもしれない彼らを守る義務が我々にはあるという意識もたねばならない。そのために我々は慈悲と智慧の力が必要となるだろう。我々は、彼らにとっての他者であり、彼ら自身を映し出す鏡でもある。彼らに与えてもらったものや学び取ったものを、世界中のひとにわかるような言葉にし、還元していく作業を続け、尊敬の念と感謝の気持ちを世界に伝えることが、ラダークの文化をこれからも守り続け、なおかつ彼らが自尊感情を持ち続けて生きていくためにも重要となるのではないだろうか。

参考文献

- 石川元直ら「ヒマラヤ・アンデス高地における標高と高齢者うつ病との関連」『ヒマラヤ学誌』2012;13:68-77.
- 山本高樹 (2012) 『ラダック & ザンスカール トラベルガイド』ダイヤモンド社.
- 「うつ予防・支援マニュアル」分担研究班 (2009) 『うつ予防・支援マニュアル (改訂版)』.
- 北島貞一 (1999) 『自己有用感』田研出版.
- 文部科学省 国立教育政策研究所生徒指導リリーフ『「自尊感情」?それとも「自己有用感」?』
- ヘレナ・ノーバーク=ホッジ (2011) 『懐かしい未来 ラダックから学ぶ』懐かしい未来の本.
- テンジン・ギャツォ (2011) 『ダライ・ラマ 希望の言葉』春秋社.
- バリー・カーズィン (2011) 『チベット仏教からの幸せの処方箋』オープンセンス.
- 狩野力八郎、市川宏伸 (2011) 『現代精神医学事典』弘文堂.
- 日本マインドフルネス学会 HP 『設立趣旨』.
- 日本テラワダ仏教協会 HP 『初期仏教の世界』.
- 大谷彰「マインドフルネスの「逆輸入」への対応」『精神科治療学』2016;32:579-583.
- 藤田一照「マインドフルネスと無心」『精神療法』2016;42:469-475.
- 大谷彰「アメリカにおけるマインドフルネスの現状とその実践」『精神療法』2016;42:491-498.

Summary

Why is Depression Less Prevalent in Ladakh? Learning from Ladakh: Prescription for a Healthy Mind

Masakazu Takaoka

Department of Medicine, Tokyo Women's Medical University Medical Center East

In the Ladakh region of North India, the influence of Tibetan culture still remains strong today. We have been conducting fieldwork in Domkhar, a village in Ladakh, since 2008, and have reported a low incidence of depression in that region. If there is a factor that contributes to the tolerance for depression despite a harsh natural environment and poor economy in this region, what is that? In this study, we hypothesized that the factor is “help seeking (the ability to seek help when suffering)” and focused on “compassion” in Tibetan Buddhism as a cultural device to enhance the ability. Having dialogues filled with a sense of gratitude and approaching others with compassion, without consideration of ourselves, may increase a sense of self-usefulness and thereby lead to a help-seeking behavior. Additionally, with respect to clinical mindfulness, which can be regarded as a boom topic today, we herein discuss how it is different from Tibetan Buddhism from the perspectives of otherness and selflessness.