

第 67 回 田中 大さん (東京大学)

日本心理学会若手の会コラムリレーでは、若手のみなさまに、ご活躍されている領域や普段の生活についてご紹介いただきます。

第 67 回目は、田中 大さんにご執筆いただきました。

温故知新

私は、身体意識や運動の学習に関する研究や、マインドフルネスによる認知機能の向上についての研究をしています。それらの研究を通じて、人間の心と身体の間関係を明らかにし、人がより良く生きる知恵を生み出したいと思っています。その目的を達成するヒントが、特に東洋の伝統や文化の中にはたくさん遺されています。

たとえば、私は研究のアイデアを、趣味の武術から多く得ています。武術には、身体と心の仕組みを徹底的に理解し操作する叡智が詰まっています。圧倒的不利な状況のなかでも生き残ることを目的に考えて作られたのが武術であるからです。それが現代まで伝わっていることは、使い手が代々生き残ってきた、つまり有効性と再現性があるということの意味するでしょう。また、マインドフルネスの元となった禅も、心を扱うために仏教のなかで長い間培われ、現代まで伝えられてきたものです。

古来の文化の中には、科学のフロンティアを拓く鍵が、まだ数多く隠されているように思います。

田中 大 (Masaru TANAKA)

【所属】 東京大学大学院 人文社会系研究科 心理学研究室

【連絡先】 [mstanaka@l.u-tokyo.ac.jp](mailto:mstanaka@l.u-tokyo.ac.jp)

【HP】 <https://sites.google.com/view/masarutanaka/>