

第 66 回 高橋 徹さん (早稲田大学)

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 66 回目は、高橋 徹さんにご執筆いただきました。

2つの世界を生きる

人間は言語や思考の能力を発達させ、今ここにはないヴァーチャルな世界を生きることができるようになりました。それは創造性や計画性をもたらした一方で、実際の苦痛以上の「苦悩」を生み出す源泉であると考えています。

目の前のことから注意が逸れて、思考の世界にいくマインドワンダリングと、今この体験にありのままに気づいて、現実と繋がるマインドフルネスの研究を通して、人間はなぜ苦悩するのか、より良く生きるとは何かを考えていきたいと思っています。

その手がかりになるものとして、マインドフルネスがもたらす状態とされる詩を引用させていただきます。少しでも興味を持ってもらえたら幸いです。

『ニーバーの祈り』

神よ、変えることのできないものを静穏に受け入れる力を与えてください。

変えるべきものを変える勇気を、

そして、変えられないものと変えるべきものを区別する賢さを与えて下さい。

高橋 徹 (Toru TAKAHASHI)

【所属】 早稲田大学 人間科学学術院

【連絡先】 toru1789takahashi@gmail.com

【HP】 <https://researchmap.jp/torutakahashi>

https://www.researchgate.net/profile/Toru_Takahashi22