

CA2045

マインドフルネスと図書館 ：米国における動向

いけだ きよし
池田貴儀*

1. はじめに

米国の図書館界では、2010年代頃から運動⁽¹⁾、ヨガ⁽²⁾⁽³⁾、マインドフルネスへの関心が高まっている⁽⁴⁾⁽⁵⁾。それには二つの背景が考えられる。一つは、図書館による利用者の健康やウェルネス⁽⁶⁾の支援の動きである⁽⁷⁾。公共図書館は地域の健康と幸福を促進する役割を担っており⁽⁸⁾、大学図書館でも学生のウェルネスの支援⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾やストレス軽減に向けた取組が広がりつつある⁽¹¹⁾。もう一つは、図書館員のストレスの問題⁽¹²⁾である。図書館員は日々の業務でマルチタスク⁽¹³⁾、スタッフ同士や利用者との人間関係、感情労働⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾など多くのストレス要因にさらされている⁽¹⁶⁾。ストレスの蓄積は燃え尽き症候群のリスクを高める⁽¹⁷⁾ともされており、対処にはセルフケアが重要⁽¹⁸⁾で、永続的なセルフケアにはマインドフルネスが効果的であるという報告がある⁽¹⁹⁾。そこで本稿では、米国の図書館におけるマインドフルネスの動向について紹介する。

2. マインドフルネスとは

マインドフルネス⁽²⁰⁾とは、マサチューセッツ大学医学部名誉教授であり同学マインドフルネスセンターの創設所長のカバット・ジン（Kabat-Zinn）の定義⁽²¹⁾によると、「今この瞬間の一瞬一瞬の体験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けることで生じる気づき」である。実践することでリラックス、ストレスの軽減、集中力を高める効果がある。マインドフルネスは万能薬ではないが、現実と向き合うための有用なツールとなる⁽²²⁾。マインドフルネスが米国に入ってきたのは1960年代頃のこと、東南アジアや禅の瞑想に端を発している。やがてマインドフルネスという言葉が使われ始め、医療としての導入やエビデンスの蓄積、東洋思想への関心の高まり、著名人の実践による認知度の高まりなどを経て米国社会に定着していった⁽²³⁾。詳細な歴史的背景については、脚注及び出典元を参照されたい。

3. 米国図書館界とマインドフルネス

米国の図書館界では、2010年代中頃からマインドフルネスに関する話題が増え始める⁽²⁴⁾。認知を高める転機となったのは、2016年6月の米国図書館協会（ALA）

の年次大会である。プログラムの一つとしてマインドフルネスの発表が行われ⁽²⁵⁾、Facebookに“Mindfulness for Librarians”のグループ⁽²⁶⁾が生まれた。ALA年次大会後は、公共図書館、大学図書館、学校図書館の各館種でマインドフルネス関連の雑誌記事や図書⁽²⁷⁾の出版が増えていった。また、モニズ（Moniz）らが2016年に行った調査（部分的な回答も含む回答者629人）によれば、マインドフルネスを実践したことのある図書館員は78%であり、そのうち週に2時間以上実践している人は26%という結果が報告されており⁽²⁸⁾、マインドフルネスは、図書館員にとって身近な存在となっていることが示された。

4. 図書館員のケアとマインドフルネス

2019年のALA年次大会では、図書館員のセルフケアやウェルネスのプログラムが生まれ、マインドフルネス、瞑想、呼吸法の実践が行われた⁽²⁹⁾。ストレスや燃え尽き症候群に対する関心の高まりからか、これらのプログラムは立ち見が出るほど盛況であった⁽³⁰⁾。ウェルネスやセルフケアの考え方は広まりを見せ、マインドフルネスやヨガの活動も一般的になりつつある⁽³¹⁾。特にマインドフルネスは、集中力アップ、共感力が高まることでの人間関係の改善、ストレスへの対処などにより、図書館サービスの質を向上させる可能性を秘めていると言われるが⁽³²⁾⁽³³⁾⁽³⁴⁾、先にも述べたとおりマインドフルネスは万能薬ではない⁽³⁵⁾⁽³⁶⁾。個人がストレス要因を減らすことに加え、組織による労働環境の整備も必要となる⁽³⁷⁾。しかし、時間、労力、資金の不足と管理職の認識不足から支援体制はまだ十分ではないと言われている⁽³⁸⁾。

5. 図書館サービスとマインドフルネス

マインドフルネスの図書館サービスへの活用も始まっている。例えば、レファレンスサービス⁽³⁹⁾では、マインドフルネスの実践によって、マルチタスクの最中や気難しい利用者を相手にしたときでも、心をリラックスさせて利用者に集中できるようになる⁽⁴⁰⁾。レファレンスにおける図書館員と利用者との1対1のコミュニケーションを強化する枠組みとして、マインドフルネスを主軸の一つに据えたReference 360⁽⁴¹⁾や、その考え方を図書館業務のあらゆる領域へ広げた360 Librarian⁽⁴²⁾も一部の図書館員の間で提唱されている。

情報リテラシー教育でも、レファレンスサービスと同じく利用者と接するときの集中の効果が指摘されている。さらに、受講する利用者の緊張や不安の軽減、理解の促進につながることから、マインドフルネスの要素を組み込んだ情報リテラシー教育のプログラムも提供されている。また、大学・研究図書館協会（ACRL）

* 国立情報学研究所

が公表した「高等教育のための情報リテラシーの枠組み」⁽⁴³⁾(CA1870 参照)の考え方の根幹にマインドフルネスがあるという意見もある⁽⁴⁴⁾。

図書館が提供するマインドフルネスに関連するサービスは、館種に関わらず次の5つに分類することができる。

- (a) プログラム⁽⁴⁵⁾の実施
 - ・マインドフルネス、ヨガ、瞑想、アニマルセラピー⁽⁴⁶⁾
- (b) 図書館スペースの活用
 - ・専用スペース（マインドフルネス、瞑想、ヨガのためのスペース、仮眠室⁽⁴⁷⁾）の提供
 - ・備え付器具（エクササイズ自転車⁽⁴⁸⁾、マッサージチェア、バランスボール）の貸出
- (c) コレクションの提供
 - ・図書、CD、ビデオ、パンフレット、専用キット
- (d) アイテムの提供
 - ・ヨガマット⁽⁴⁹⁾、ヨガブロック、ヘッドホン（ガイド付き瞑想、リラクゼーション音楽、サウンドセラピー）、瞑想アプリを組み込んだ仮想現実（VR）ゴーグル⁽⁵⁰⁾、ぬり絵⁽⁵¹⁾、ジグソーパズル⁽⁵²⁾の貸出
- (e) リソースガイド⁽⁵³⁾の配布
 - ・ブックリスト、動画、音楽、アプリ、学習教材、実践事例情報の提供

これらの内容について、各図書館における導入の意義、取組内容、実際に利用された結果の分析、マインドフルネスの実践方法に関して、様々な報告が行われている。どれも興味深い内容だが、以下では大学図書館の二つの事例を紹介する。

6. 大学図書館における取組

大学図書館では、マインドフルネスが普及する以前から、利用者の健康やウェルネスを支援するサービスが行われてきた⁽⁵⁴⁾。2010年代に入り、大学図書館でもマインドフルネスへの関心が高まり、プログラムや専用スペースが作られるようになり⁽⁵⁵⁾、既存のセミナー室やラーニングコモンズが転用されることもあった⁽⁵⁶⁾。しかし、これらの取組の多くは瞑想に焦点が当てられていた⁽⁵⁷⁾。やがて、意図的な脳の休息、感情の自己調整、集中力の向上などを目的としたより広範なマインドフルネスの取組が行われるようになっていく⁽⁵⁸⁾。

6.1 ライブラリー・ブレイン・ブース

カリフォルニア州のハンボルト州立大学（現カリフォルニア工科大学ハンボルト校）の図書館では、

2016年に「ライブラリー・ブレイン・ブース」(Library Brain Booth)を設置した⁽⁵⁹⁾⁽⁶⁰⁾。マインドフルネスの効果として、意図的な脳の休息、感情の自己調整、集中力の向上を意識して設計されている。ブースには癒しの音楽、光のセラピー、ぬり絵や折り紙、マッサージチェアがあり、学生や教職員、地域住民も自由に利用できる。訓練を受けた学生スタッフも常駐し、学生のパフォーマンスや健康に影響を与えるストレスの解消と、学習スキル向上に貢献するアクティビティを提供している。ある学生スタッフは、「多くの学生はストレスで暗い顔をしてやってくる。しかし、ブレイン・スペースで提供するアクティビティを体験した後は笑顔で帰っていく。新たな活力を得ているように見える。」と、利用前後での変化について述べている⁽⁶¹⁾。

6.2 マインドフル・マクウェイド・キット

マサチューセッツ州メリマック大学のマクウェイド図書館⁽⁶²⁾では、図書館員、教員、健康カウンセラーが共同で学生の健康増進を目的にマインドフルネスのプログラムとスペースを提供する取組「マインドフルネス・マクウェイド」を2018年に開始した⁽⁶³⁾。きっかけは期末試験でストレスを抱える学生のためにマッサージチェアを提供したことにある。今では瞑想ルームを備え、マインドフルネスの図書や瞑想用CDを所蔵し、マインドフルネスのクラスも開いている。またさらなる推進に向け、様々なテーマのマインドフルネスを試せる「マインドフル・マクウェイド・キット」を作成した。ヨガや瞑想に加え、ガーデニング、バードウォッチング、サウンドヒーリングなどのテーマごとに透明なプラスチック製の肩掛けバッグに収納したキットを用意し、学生への貸出を行っている。例えば、バードウォッチングのキットには、双眼鏡やマサチューセッツ州の鳥のラミネートパンフレットが、ガーデニングのキットにはガーデニング用の道具や本、自然をテーマにした音楽CD3枚がセットになっている。これらの活動は、図書館のニュースレターやキャンパス内のポスターで広報を行い、口コミで広まっていった。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で継続が困難となり、2020年をもってこの取組は中止となった⁽⁶⁴⁾。

7. おわりに

本稿では、米国の図書館におけるマインドフルネスの取組について概観してきた。1960年代に米国に定着してきたマインドフルネスは、2010年代以降図書館員自身や利用者の関心やニーズと結びつくことで図書館界にも広まりを見せている。マインドフルネスは、1) 図書館員のストレス軽減、2) 図書館サービスの質の

向上、3) 利用者に有意義な影響、をもたらししていることから、図書館における有用なアプローチの一つと言えるのではないだろうか。米国の図書館においてどのような事例が蓄積されていくのか、今後の動向に注目したい。

(1) 2014年の公共図書館を対象とした調査によると、米国の公共図書館の20~30%で運動に基づくプログラムが提供されていた。しかし、その運動プログラムの効果や影響などは注目されていなかった。その問題意識から出発し、Lenstraは2017年に米国とカナダの1,157の公共図書館を対象とした調査を行った。調査結果によると、ヨガは公共図書館で最大の運動系プログラムであった。続いて幼少期リテラシー教育(音楽と運動)、ガーデニング、ダンスの順で行われていた。Lenstra, Noah. Movement-Based Programs in U.S. and Canadian Public Libraries: Evidence of Impacts from an Exploratory Survey. Evidence Based Library and Information Practice. 2017, 12(4), p. 214-232. <https://doi.org/10.18438/B8166D>, (accessed 2023-06-18). Bertot, J.C. et al. 2014 Digital Inclusion Survey: Survey Findings and Results. Information Policy & Access Center (iPAC), University of Maryland College Park. 2015, xxiv, 75p. <http://hdl.handle.net/11213/19787>, (accessed 2023-06-18). なお、図書館とガーデニングに関するものとして、以下がある。ガーデニングはマインドフルネスの実践になるという考え方があり。Banks, Carrie Scott et al. Libraries and Gardens: Growing Together. ALA Editions, 2019, 160p.

(2) Lenstra, Noah et al. Yoga at the Public Library: an Exploratory Survey of Canadian and American Librarians. Journal of Library Administration. 2017, 57(7), p. 758-775. <https://doi.org/10.1080/01930826.2017.1360121>, (accessed 2023-06-18).

(3) 公共図書館や大学図書館ではヨガのプログラムを提供している。利用者にとって好評ということに加え、ヨガマットの提供等に当たっては、図書館としての支出が少なく導入しやすいという側面もある。Casucci, Tallie et al. A health sciences library promotes wellness with free yoga. Journal of the Medical Library Association. 2019, 107(1), p. 80-88. <https://doi.org/10.5195/jmla.2019.475>, (accessed 2023-06-18).

(4) Lenstra, Noah. "Student Wellness through Physical Activity Promotion in the Academic Library". Student Wellness and Academic Libraries: Case Studies and Activities for Promoting Health and Success. Holder, Sara et al. eds. Association of College and Research Libraries, 2020, p. 223-240.

(5) 図書館が運動系のプログラムを提供することに否定的な考え方もあるが、Stephensは次のように前置きした後、そうしたプログラムは利用者に新しい選択の可能性を提供するものであると述べている。「私は、図書館員から、ヨガを開催することは体育館やコミュニティセンターの役割を奪うことになるという懸念を聞いたことがある。しかし、図書館のスペースで運動する人は、エクササイズスタジオで同じイベントに参加することはないように思う」。Stephens, Wendy. "Seven: Physical Fitness and Well-being". Mindful School Libraries: Creating and Sustaining Nurturing Spaces and Programs. Libraries Unlimited, 2021, p. 72.

(6) ウェルネスとは、ウェルビーイング(肉体的・精神的・社会的に満たされた状態)を実現することであり、多くの場合、身体・感情・精神・知性・職業・社会の6つの要素がバランスよく満たされて達成されるものである。McGarrigle, Tessa et al. Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought. 2011, 30(3), p. 212-233. <https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>, (accessed 2023-06-18).

(7) 公共図書館における運動プログラムに関する初期の研究は1990年初頭に行われた。コネチカット州ストラトフォード図書館のヤングアダルト部門の図書館員は、州の助成金を得て地元のアロピクスインストラクターやカウンセラーと協力して10代の少女向けにエアロピクスを含むプログラム

を実践した。10代の参加者へのインタビューから、自尊心を高め、定期的な身体活動への関心を高めることにつながったことが報告されている。

Quatrella, L. et al. Sweat and Self-Esteem: A Public Library Supports Young Women. Wilson Library Bulletin, 68(7), p. 34-36.

この研究の続報は語られていないが、以下の研究をはじめ、公共図書館と運動プログラムの調査が増えているのは2010年代ごろになってからである。

Woodson, D.E. et al. Teaching kids about healthy lifestyles through stories and games: Partnering with public libraries to reach local children. Journal of Hospital Librarianship, 2011, 11(1), p. 59-69. <https://doi.org/10.1080/15323269.2011.538619>, (accessed 2023-06-18).

Engeszer, R.J. et al. Evolution of an academic-public library partnership. Journal of the Medical Library Association. 2016, 104(1), p. 62-66. <http://dx.doi.org/10.3163/1536-5050.104.1.010>, (accessed 2023-06-18).

(8) Karki, Manisha et al. What is the potential of public libraries to promote public mental health & wellbeing? Findings from a cross-sectional study of community-dwelling adults. Advance, 2022, Advance21215006.v.1. <https://doi.org/10.31124/advance.21215006.v.1>, (accessed 2023-06-18).

(9) Hinchliffe, Lisa Janicke et al. From Services-Centered to Student-Centered: A "Wellness Wheel" Approach to Developing the Library as an Integrative Learning Commons. College & Undergraduate Libraries, 2010, 17(2-3), p. 213-224.

(10) Lenstraによると、大学図書館におけるウェルネスへの言及は2010年のHinchliffeらによる論文がきっかけと言われている。

Lenstra, Noah. "Student Wellness through Physical Activity Promotion in the Academic Library". Student wellness and academic libraries: Case studies and activities for promoting health and success. Association of College, and Research Libraries, 2020, p. 223-240. https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/N_Lenstra_Student_2020.pdf, (accessed 2023-06-18).

(11) 以下はカナダの事例であるが、大学図書館は学習と研究をサポートしてきたが、現在ではウェルネスを促進・育成する新たな、そして非常に重要な役割を担っていると報告している。図書館は学生が多くの時間を過ごす場所であり、レファレンスや教育支援といった従来の役割に加え、多くの学生が経験している不安やストレスを軽減するようなサービスを提供する立場にある。試験期間中は学生が最もストレスや不安を感じる時期であり、図書館はウェルネスサポートに最適な場所であるとしている。Rose, Crystal et al. Supporting Student Wellness: "De-Stressing" Initiatives at Memorial University Libraries. Partnership: The Canadian Journal of Library and Information Practice and Research, 2016, 10(2), p. 1-21. <https://doi.org/10.21083/partnership.v10i2.3564>, (accessed 2023-06-18).

(12) Wilkins-Jordanは、公共図書館について市民を相手にする仕事である以上、ストレスのない仕事というのはあり得ないと述べている。図書館員の共通のストレス要因を特定するための調査が行われた結果、仕事の中断が多い、同僚との折り合いが悪い、締め切りが多い、予算に関する問題、過度な仕事量、が上位であった。Wilkins Jordan, Mary. All Stressed Out, But Does Anyone Notice? Stressors Affecting Public Libraries. Journal of Library Administration, 2014, 54(4), p. 291-307. <https://doi.org/10.1080/01930826.2014.924318>, (accessed 2023-06-18).

(13) Mastel, Kristen et al. Insights and practical tips on practicing mindful librarianship to manage stress. LIBRES, 2013, 23(1), p. 1-8. <https://doi.org/10.32655/LIBRES.2013.1>, (accessed 2023-06-18).

図書館員はもともとマルチタスクであり、レファレンス担当は調査や質問のサポート、利用案内の準備、専門資料の確認、他部署との連携、電子メールのチェックなどを行う。

(14) 池田貴儀. 図書館業務と感情労働. 情報の科学と技術, 2010, 60(10), p. 428-433. https://doi.org/10.18919/jkg.60.10_428, (参照 2023-06-18).

(15) D'Angelos, Sara. Between Graduation and a Brick Wall: Burnout and Mental Illness in New Librarians. Journal of New Librarianship, 2023, 8(1), p. 104-111.

- <https://doi.org/10.33011/newlibs/13/11>, (accessed 2023-06-18).
- (16) Spencerは「職場のストレスに万能薬はないが、個人への負担は生命を脅かす可能性がある」と指摘している。
Spencer, Roxanne Myers. Taking care of yourself: Stress and the librarian. *Community & Junior College Libraries*. 2013, 19(1/2), p. 11-20.
- (17) Valcour, Monique. Beating Burnout. *Harvard Business Review*. 2016, 94(11), p. 98-101.
Christian, Linda A. A Passion Deficit: Occupational Burnout and the New Librarian: A Recommendation Report. *The Southeastern Librarian*. 2015, 62(4), p. 2-11.
<https://digitalcommons.kennesaw.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1533&context=seln>, (accessed 2023-06-18).
- (18) Lawrence, Carolyn. "Beyond Self-Care for Library Staffers". *Public Libraries Online*. 2023-01-10.
<https://publiclibrariesonline.org/2023/01/beyond-self-care-for-library-staffers/>, (accessed 2023-06-18).
Lawler, Moira. "What Is Self-Care, and Why Is It So Important for Your Health?". *Everyday Health*. 2023-03-17.
<https://www.everydayhealth.com/self-care/>, (accessed 2023-06-18).
- (19) Lopezは、セルフケアを「一時的なもの」と「永続的なもの」の二つに分類している。一時的なものは、友人と過ごす、趣味で読書をするなどで、気分が良くなる神経伝達物質が放出されるがすぐ沈静化するため、長期的な効果は期待できない。一方で継続的なマインドフルネスの実践は、神経機能が強化し、脳の機能も変化するという。
Lopez, Paula Gill. *Self-Care: The Missing Link in Best Practice - Part I*. Communiqué. 2016, 45(4).
https://www.researchgate.net/publication/331936920_Self-Care_The_Missing_Link_in_Best_Practice-Part_I_The_Ethical_Mandate_for_Self-Care, (accessed 2023-06-18).
Lopez, Paula Gill. *Self-Care: The Missing Link in Best Practice - Part II*. Communiqué. 2017, 45(5).
https://www.researchgate.net/publication/331936933_Self-Care_The_Missing_Link_in_Best_Practice-Part_II_A_Neuropsychological_Rationale_for_Modeling_Self-Care, (accessed 2023-06-18).
- (20) "mindfulness"という言葉は、英国の東洋学者 Rhys Davids が、古代インドの言語であるパーリ語のサティ(sati)を英訳したものである。なお、サティは日本語で「気づき」を意味する。大谷彰. マインドフルネスの歴史と展望. *心理学評論*. 2021, 64(3), p. 228-243.
https://doi.org/10.24602/sjpr.64.3_228, (参照 2023-06-18).
雨宮怜. "マインドフルネス". 坂入洋右編. *身心の自己調整: こころのダイアグラムとからだのモニタリング*. 誠信書房. 2022, p. 111.
- (21) なお、マインドフルネスの定義は様々ある。本稿では、米国の図書館のマインドフルネス関連文献でも多く引用されている、Jon Kabat-Zinnの定義を用いている。
Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003, 10(2), p. 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>, (accessed 2023-06-18).
また、以下二つの定義も参考にされると、体験に注意を向ける時の状態について、少し具体的なイメージが持てるのではないだろうか。
日本マインドフルネス学会では「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」と定義している。この「観る」には、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観る、という意味が含まれているとしている。
日本マインドフルネス学会.
<https://mindfulness.smoosy.atlas.jp/ja>, (参照 2023-06-18).
雨宮は、「『今ここ』の瞬間に意識を向け、そこで生じる体験を評価や判断をせず客観的に観察し、その体験に気づく力」で、気づく力を高める方法がトレーニングで、瞑想、呼吸法、ヨガなどで構成されるとしている。
雨宮. 前掲.
- (22) Schoeberlein, Deborah. "Chapter 1: Teach as You Learn". *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything*. Wisdom Publications, 2009, p. 4.
- (23) 藤野は、米国のマインドフルネスの歴史を以下のように三期に分けて捉え、これをもとにさらに整理を加えたのが大谷である。また、池埜らは、第二期を中心に論じながら第一期への批判なども紹介している。
・第一期(1950年代後半～1970年代前半)
- ベトナム戦争や公民権運動での警官とデモ隊との衝突、キング牧師やケネディ大統領の暗殺などの社会情勢は、人々の精神を疲弊させていた。ベトナム戦争後、東南アジアに滞在していた若い人々がテラワラワダ仏教の瞑想を学び始める。また1975年には東南アジアで仏教を修学したJack Kornfieldらが米国にヴィパッサナー瞑想の施設(Insight Meditation Society)を開設するなど、東南アジアの瞑想が米国に伝播する。さらに仏教学者の鈴木大拙(貞太郎)、禅僧の鈴木俊隆、仏教僧のNyanaponika TheraやThich Nhat Hanhらの影響もあり、禅や瞑想が米国に根を下ろしていく。一方でマインドフルネスという訳語はまだ一般には定着していなかった。
・第二期(1970年代後半～2000年頃)
禅を学んだ生物学者のJon Kabat-Zinnが1979年マサチューセッツ州総合病院にマインドフルネスのプログラムを導入し、後にこれがマインドフルネスストレス低減法(MBSR)となる。エビデンスに基づいた治療法は、瞬く間に幅広い症例や様々な対象に導入された。瞑想の科学的研究や臨床アプローチとしてのマインドフルネスが確立した時期であるといえる。またテラワラワダ瞑想や禅瞑想などの様々な仏教瞑想がマインドフルネスに融合し始めた時期でもある。
・第三期(2000年以降～)
MBSRなどのマインドフルネスに関連する臨床アプローチや神経科学研究分野の成果の増加など、エビデンスが蓄積されていく。エビデンスの追及は米国に根ざす価値観の一つである科学主義と呼応している。科学性の裏付けはマインドフルネスの宗教色や神秘性などを拭き去り、医療からビジネス界への波及をもたらした。東洋思想への関心の高まりも重なり、シリコンバレーのトップ企業、ハリウッド女優、プロ野球選手の取組が紹介されブランド化が進んでいく。一方で人気が高まるにつれて、簡易なストレス対処法として商品化や利益追求の傾向が進み、誇大広告も出るようになる。この大流行はマックマインドフルネスと揶揄されることもある。
藤野正寛. "あるがままに観る人々の系譜". *マインドフルネス: 仏教瞑想と近代科学が生み出す、心の科学の現在形*. サンガ, 2016, p. 174-209, (別冊サンガジャパン, 3).
大谷. 前掲.
池埜聡ほか. 「第2世代マインドフルネス」の出現と今後の展望: 社会正義の価値に資する「関係性」への視座を踏まえて. *Human Welfare*. 2020, 12(1), p. 87-102.
<http://hdl.handle.net/10236/00029615>, (参照 2023-06-18).
- (24) Mastel et al. op. cit.
Nunn, Lois Lorimer. "The Mindful Library: A Path to Student Well-Being, Mental Health Literacy, and Mindfulness in the Library Learning Commons". *The Third Treasure Mountain Canada Symposium and Think Tank*. British Columbia, 2014-05-29/31. Treasure Mountain Canada, 2014.
http://researcharchive.canadianschoollibraries.ca/wp-content/uploads/2017/10/TMC3_2014_Nunn.pdf, (accessed 2023-06-18).
Moniz, Richard et al. *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship*. Chandos Publishing, 2015, 213p.
- (25) 大学・研究図書館協会(ACRL)がスポンサーで、2016年6月25日に開催。マインドフルネスの概念の紹介、教育分野でのマインドフルネス実践の調査結果が報告された。そして、Monizらが2015年12月に出版した「The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship」をもとに、マインドフルネスを大学図書館へ導入する方法が紹介された。
"The Mindful Librarian: Bringing Mindfulness to the Academic Library". Internet Archive.
<https://web.archive.org/web/20220119010914/https://www.eventscribe.com/2016/ala-annual/fsPopup.asp?Mode=presInfo&PresentationID=138562>, (accessed 2023-07-09).
Moniz et al. op. cit.
- (26) ウェブページは2016年6月29日に作成された。メンバーは3,062人(2023年6月18日時点)である。
"Mindfulness for Librarians". Facebook.
<https://www.facebook.com/groups/mindfulnessforlibrarians/>, (accessed 2023-06-18).
- (27) Charney, Madeleine et al. *Recipes for Mindfulness in Your Library: Supporting Resilience and Community Engagement*. ALA Editions, 2019, 132p.
Owens, Tammi M. et al. *The 360 Librarian: A Framework for Integrating Mindfulness, Emotional Intelligence, and Critical Reflection in the Workplace*. Association of College & Research Libraries, 2019, 155p.
Stephens. op. cit.
- (28) 大学図書館と他の館種を比較してマインドフルネスの実践

- とストレス要因について調査(部分的な回答も含む回答者629人)を行っている。調査結果のうち、図書館の種類を明記した回答のうち、38%が小規模な大学図書館、28%が大規模な大学図書館、17%が公共図書館、17%が学校図書館であった。回答者を地域別にみると、米国44の州、ワシントンD.C.、カナダ、ニュージーランド、アイルランド、プエルトリコ、ドバイであった。
- Moniz et al. Stressors and librarians: How mindfulness can help. *College and Research Libraries News*. 2016, 77(11), p. 534-536.
- (29) 気難しい人への対応、燃え尽き症候群の予防、ストレス予防、図書館の職場におけるウェルネスの推進などのプログラムも開催された。2019年6月21日から24日の4日間にわたりヨガルームも開設された。
“Wellness Programs at ALA 2019 Annual Conference in DC”, ALA-APA.
<https://ala-apa.org/newsletter/2019/05/14/wellness-programs-at-ala-2019-annual-conference-in-dc/>, (accessed 2023-06-18).
- (30) Stephens. op. cit.
- (31) Phillips, Abigail. The Mental Health Needs of the Library Professional: How Are We Doing?. *Information Today*. 2022, 39(7), p. 16-17.
- (32) Bartlettは、マインドフルネスや瞑想をすることで、一つのタスクに集中し仕事の優先順位付けや生活スタイルについても見直すことにつながると指摘している。
Bartlett, Jennifer A. Just Breathe—Mindfulness and Libraries. *Library Leadership & Management*. 2017, 31(4), p. 1-5.
- (33) Ruhlmannによると、マインドフルネスは、共感力を高めることで人間関係を改善するという方法でも職場のストレスを軽減することができる。
Ruhlmann, Ellyn. Mindful Librarianship: Awareness of each moment helps librarians stay serene under stress. *American Libraries*. 2017, 48(6), p. 44-47.
- (34) Mastel et al. op. cit.
- (35) Phillips. op. cit.
- (36) Ruhlmannによると、マインドフルネスはストレスに対処することには役立つが、ストレスの原因となった状況を必ずしも緩和できるわけではない。
Ruhlmann. op. cit.
- (37) Wilkins Jordan. op. cit.
- (38) D’Angelos. op. cit.
- (39) Toot, Louisa. Zen and the Art of Dealing with the Difficult Patron. *The Reference librarian*. 2002, 36(75/76), p. 217-233.
https://doi.org/10.1300/J120v36n75_20, (accessed 2023-06-18).
- (40) さらに利用者と自分自身の状態を客観的に観察できる状態へとようになっていく。
- (41) Daul-Elhindi, Carol A. et al. Reference 360: A Holistic Approach to Reference Instruction. *Criss Library Faculty Publications*. 2019, 44, 32p.
<https://digitalcommons.unomaha.edu/crisslibfacpub/44>, (accessed 2023-06-18).
- (42) Reference 360や360 Librarianの枠組みは、マインドフルネス、感情的知性、批判的省察の3つの柱からなり、マインドフルネスの実践、感情への気づき、エンゲージド・コミュニケーション(非言語コミュニケーションや深い傾聴など)、共感的な振り返りと行動、安心感という5つの要素から構成されている。これらを実践することで、今日の前で起きていることを認識し、自分や他者の感情を観察し、利用者を尊重するためには、どのように行動し、反応するかを冷静に選択することを目指している。360度全方位の状況を認識することから「360の枠組み」と呼ばれている。
Owens, Tammi M. et al. The 360 Librarian: A Framework for Integrating Mindfulness, Emotional Intelligence, and Critical Reflection in the Workplace. *Association of College & Research Libraries*. 2019, 155p.
- (43) 「高等教育のための情報リテラシーの枠組み」(Framework for Information Literacy for Higher Education)は、2000年に公表された「高等教育のための情報リテラシー能力基準」(Information Literacy Competency Standards for Higher Education)の改訂版。「能力基準」を基盤に据えるものの、そもそもその性格を異にするという指摘もある。
- (44) Eshleman, Joe et al. “CHAPTER 4: The Association of College and Research Libraries Framework for Information Literacy Connecting to Mindfulness”. *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship*. Chandos Publishing, 2015, p. 77-107, (Chandos Information Professional).
- (45) 図書館独自の場合もあるが地域との連携、学校や大学のプログラムや授業との連携により行われることが多い。
- (46) Reynolds, J.A. et al. Studying for Exams Just Got More Relaxing: Animal-Assisted Activities at the University of Connecticut Library. *College & Undergraduate Libraries*. 2011, 18(4), p. 359-367.
Lannon, A. et al. Take a paws: Fostering student wellness with a therapy dog program at your university library. *Public Services Quarterly*. 2015, 11(1), p. 13-22.
- (47) ニュージャージー州のニューミルフォード高校では、図書館員のLaura Flemingが、図書館が快適な場所であれば、生徒が疲れて集中できないときや気分が優れないときに図書館にいたいと思うのは自然な成り行きと考え、図書館に隣接して仮眠室を作った。照明は落とされ、日中休憩が必要な生徒が入ってこられるように、リクライニングチェアがいくつか設置された。安心な空間で休息を取ることで、生徒が抱える様々な事情を緩和できるよう、学生のニーズを重視した思いやりのある環境作りを行っている。
Stephens. op. cit., p. 74-76.
- 以下の記事によると、学校図書館におけるマインドフルネスは、子どもを静かにさせるために行うものではなく、子どもが一息ついて、自分の気分の変化を理解できるようにするためのものという認識が重要である。
“Mindfulness Meditation in a School Library”. IFLA.
<https://www.ifla.org/g/libraries-for-children-and-ya/mindfulness-meditation-in-a-school-library/>, (accessed 2023-06-18).
- (48) Lebowitz, Robyn. The “Mindful McQuade Initiative” Barriers to Using the Bikes in McQuade Library. *Health Sciences Student Work*. 2019, 17p.
https://scholarworks.merrimack.edu/hsc_studentpub/15, (accessed 2023-06-18).
- (49) Casucci. et al op. cit.
ユタ大学スペンサーS.エクルズ・ヘルスサイエンス図書館では、バーコードを貼り図書館のOPACに登録して貸出を行っていた。同館のブログから、2019年まではヨガクラスのたびに貸出を行っていたことが確認できる。2022年以降は、ZOOMやビデオによるオンライン開催へと移行しているためヨガマット提供の有無については確認できない。
“Free Yoga on Wednesdays and Fridays January 9, 2019 @ 12:05 pm - 1:05 pm MST”. Spencer S. Eccles Health Sciences Library.
<https://library.med.utah.edu/blog/eccles/event/free-yoga-on-wednesdays-and-fridays-2/>, (accessed 2023-06-18).
- (50) Sparks, Kellie et al. “7: Craving Quiet: A Library’s Zen Zone”. *Recipes for Mindfulness in Your Library: Supporting Resilience and Community Engagement*. ALA Editions, 2019, p. 45-52.
- (51) Casucci et al. op. cit.
- (52) “Take a Break at the Library”. Utah State University Libraries.
<https://library.usu.edu/news/2023/TAkeABreak>, (accessed 2023-06-18).
- (53) “Mindfulness in the Library”. Cal Poly Pomona University Library.
<https://libguides.library.cpp.edu/mindful/home>, (accessed 2023-06-18).
- “Mindfulness in the Library”. UW-Stout University Library.
<https://library.uwstout.edu/mindfulness>, (accessed 2023-06-18).
- “Mental Health Information at Your Library: Mindfulness for Librarians”. The Massachusetts Library System.
<https://guides.masslibsystem.org/mentalhealth/mindfulnessforlibrarians>, (accessed 2023-06-18).
- “Mindfulness Resources for the IUP Community”. Indiana University of Pennsylvania Libraries.
<https://libraryguides.lib.iup.edu/mindful>, (accessed 2023-06-18).
- “Mindfulness”. Denison Libraries.
<https://libguides.denison.edu/mindfulness>, (accessed 2023-06-18).
- (54) Hinchliffe et al. op. cit.
- (55) Mastel et al. op. cit.
Moniz et al. op. cit.
Ruhlmann. op. cit.
- (56) Nunn. op. cit.
- (57) Karadjova, Katia G. Recent Trends in Mindfulness and Contemplative Pedagogy in Higher Education: The Brain Booth Initiative. 2020, 15p.
<https://conf2020.carl-acrl.org/wp-content/uploads/2021/04/>

- KGKaradjova_-Recent-Trends-in-Mindfulness-and-Contemplative-Pedagogy-in-Higher-Education-The-Brain-Booth-Initiative-Brian-Greene.pdf, (accessed 2023-06-18).
- (58) Mourer, Marissa M. et al. "Dare to Share the Silence: Tools & Practices of Contemplative Pedagogy in a Library Brain Booth". *Information Literacy in the Workplace: 5th European Conference, ECIL 2017 Saint Malo, France, September 18–21, 2017 Revised Selected Papers*. Springer, 2017, p. 781-790.
- (59) Ibid.
- (60) "Brain Booth at the Library". Cal Poly Humboldt Library. <https://libguides.humboldt.edu/brainbooth>, (accessed 2023-06-18).
- (61) Karadjova. op. cit. p. 8.
- (62) "Mindful McQuade". McQuade Library. <https://libguides.merrimack.edu/MindfulMcQuade>, (accessed 2023-06-18).
- (63) Wong, Catherine et al. "5: Mindful McQuade: Mindfulness in the Heart of a Small College Campus". *Recipes for Mindfulness in Your Library: Supporting Resilience and Community Engagement*. ALA Editions, 2019, p. 29-36.
- (64) 取組終了後も図書館は、学内のウェルネス・教育部署やカウンセリング部署との協力やサポートを継続している。
"Mindful McQuade". McQuade Library. <https://libguides.merrimack.edu/MindfulMcQuade>, (accessed 2023-06-18).

[受理 : 2023-08-04]

Ikeda Kiyoshi

Mindfulness and libraries: Trends in the United States