

Title :	巻頭言
Subtitle :	
Authors :	大田健次郎
(かな) :	おおた けんじろう
Organization :	日本マインドフルネス精神療法協会
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	1 - 2
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>マインドフルネスの自己洞察瞑想療法(SIMT)は、日本で開発されたマインドフルネス精神療法である。うつ病の回復支援に始まり、不安症/不安障害、過食症、PTSDなどに改善が見られた(本誌創刊号, 2015)。</p> <p>第2号は、SIMTによるパニック症のマインドフルネス精神療法を特集にした。パニック症のマインドフルネスは、もはや研究段階ではない、といってもよい。SIMTで治る事例が多く報告され、3名の支援者の報告と2名のクライアントの改善体験記を見た。</p> <p>ただし、ここまでうつ病や不安症/不安障害などに改善がみられると、「マインドフルネス SIMT は、心の病気を治したい人むけのものだろう、病気でない私には無用だ」というような誤解・偏見を聞くことがある。実際に実践しないで、本を読むだけで判断した偏見である。SIMT は、心の病気の領域以外にも広く効果がみられた。</p> <p>そこで第3号は「SIMT は心の病気の人だけのものではない」ということを特集にした。家庭や職場での対人関係が改善したとか、人生価値を再確認できたという報告がほとんどすべての受講生が記述していた。</p>
Practice :	巻頭言
Keywords :	マインドフルネス SIMT、講座の受講生 実践体験記、対人関係 本音
<p>この機関誌『マインドフルネス精神療法』の一部の記事は、メディカルオンラインから配信されます。</p> <p>メディカルオンライン → http://www.medicalonline.jp/</p> <p>「医中誌」(医学中央雑誌)にも一部の論文が掲載されます。</p>	
<p>ペーパー版の機関誌全体は、日本マインドフルネス精神療法協会から購入できます。</p> <p>日本マインドフルネス精神療法協会 → http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/</p>	