

編集後記

日本的なマインドフルネス心理療法を推進していく方々が気軽に投稿していただく場を作りたいと発願して、3回目の機関誌ができました。やはり、編集の専門家でない私には「大変だった!」。一人の寄稿者と、数回の質疑応答がある。できるだけ、論理的におかしいところがないか、誤字のないように、本当に実名でいいのか、あれこれと問い合わせしていく。3月の講座が終わってからのひと月以上、この編集にかかりつきりでした。

第2号の編集の時には、ストレスチェック制度が始まってまもなくであり、これを話題にしました。SIMTが活用されるかと期待しましたが、SIMTの活用は、まだその気配を感じません。ただ、ビジネスパーソンの研修プログラム、うつ病の復帰支援の組織での活用、精神科病院でのSIMTの臨床が始まったので、ストレスチェックの領域にも知られていくであろうと期待しています。

本誌の編集が終わり、この編集後記を書く時に、一つの重要なニュースが飛び込みました。政府は、5年に一度、自殺総合対策大綱を見直しますが、大綱の報告書案を有識者会議に示されました。自殺者が7年連続で減少しましたが、まだ2万人以上です。未成年の自殺が減少していないといいます。

うつ病が治らない場合に、悲観して自殺することが多いのですから、SIMTが貢献できる可能性があります。治りにくいうつ病、不安症/不安障害を完治させるためには1年近くかかるので、近くにマインドフルネス瞑想法士(MMT)がいないと受けることができません。MMTが多くなると共同して、質の高い自殺予防のサービスを提供できると思いますが、何しろMMTが少なく、やっと50名を超えました。MMTの数を増やしていくことが緊急の課題です。沖縄県でMMTの育成講座を開催できたことは、実に嬉しいことでした。

5月に行われる研究発表大会も3回目を迎えました。日本のマインドフルネスは、実践研究、臨床が始まったばかりです。

原稿を募集しています

支援者も体験者も本誌と発表大会で気軽に発表してください。次回4号は、非定型うつ病を特集にしたいと思います。治った体験記や支援しての注意点、非定型うつ病がSIMTで改善する理由など、考察して原稿をお送りください。もちろん、非定型うつ病でなくてもかまいません。研究、活動、体験、詩歌、紀行などおよせください。(大田)

マインドフルネス精神療法

Japanese Journal of Mindful Psychotherapy

第3巻第1号 (通巻第3号)

(2017年5月20日発行)

編集兼発行者——大田健次郎

発行所——日本マインドフルネス精神療法協会

〒349-0144

埼玉県蓮田市椿山3丁目17番5号

電話 048-769-2036

URL <http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>