

<b>Title :</b>	SIMT（自己洞察瞑想療法）の要諦に関する試論
<b>Subtitle :</b>	日本のマインドフルネス実践促進の観点から
<b>Authors :</b>	田中 仁章
<b>(かな) :</b>	たなか ひとあき
<b>Organization :</b>	マインドフルネス・アシスタンス八女 臨床心理士
<b>Journal :</b>	マインドフルネス精神療法
<b>Volume :</b>	3
<b>Number :</b>	1
<b>通巻</b>	3号
<b>Page :</b>	15 - 27
<b>Year/Month :</b>	2017 / 5
<b>Article :</b>	
<b>Publisher :</b>	日本マインドフルネス精神療法協会
<b>Abstract :</b>	<p>SIMT は、大田健次郎が、うつ病の脳神経生理学や西田幾多郎の哲学を応用して、禅を実践しながら創始したものです。マインドフルネスを用いる点では、MBSR「マインドフルネス・ストレス低減法」と同じですが、かなり異なる点もあります。SIMTの特徴は、日常生活の中で実践できる多くの自己洞察課題が設けられており、それらを通して深い自己理解へと導かれるところにあります。筆者は、その中でも、「対象」と「心の作用」の洞察が課題の中核であり、SIMTの要諦であると捉えています。この洞察過程では、「鏡の自己」などの比喩が自己理解を深める方途として用いられますが、この比喩を用いての洞察も重要な役割を果たしています。本稿では、筆者がSIMTの実践課題を通して学んだ内容について、SIMTに取り組む人々の洞察実践の資となるよう、試論的に述べていきます。</p>
<b>Practice :</b>	論考
<b>Keywords :</b>	SIMT 対象 心の作用 鏡の自己 実践
<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。          メディカルオンライン → <a href="http://www.medicalonline.jp/">http://www.medicalonline.jp/</a>          「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。          日本マインドフルネス精神療法協会 → <a href="http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/">http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/</a></p>	