

Title :	マインドフルネスはすべての人に
Subtitle :	心の病気の治療法にとどまらない
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 :	28 - 42
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>日本のマインドフルネスである自己洞察瞑想療法（SIMT）は欧米のマインドフルネスと違って、観る、考える、行為するすべての局面を重視する。3つの局面は、実はすべての人の家庭、職場において現れる意識作用のすべてである。人は自己中心的である。西田哲学によれば、専門家であっても、自己の独断、我執が本質的である。他を害してまでも、自己の利益を優先することも多い。科学学問の領域にまでも自己の独断が起きている。自分にエゴイズムがあることを自覚し、できるだけ抑制して、家族、職場、一般社会の人を傷つけないように学問し職務を遂行しなければならない。SIMTは、独断的心理を本音といい、この観察を重視する。本音の観察を含めた意識現象のすべてを統制している意志作用のマインドフルネス、すべての人の健全な心の用い方である。SIMTは心の病気の人向けのものだという人があるが、そこにこそ、独断があるが気がつかない。SIMTは心の病気の人だけのものではないということを実際に体験者に語ってもらった。この小論は、本誌に寄稿した論考と体験記のナビゲーターのごときものである。本誌の他の記事を読む時に、その意義や背景がわかるように、意識作用と自己の階層性、意志作用、行為的直観、本音、価値、創造的世界の創造的要素、自他不二または自他一如など、SIMTの独特の概念について、西田哲学を参照して説明を加えた。</p>
Practice :	論考
Keywords :	マインドフルネス すべての人ための SIMT 意識の階層性 本音 価値 意志作用 行為的直観
<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 → http://www.medicalonline.jp/ 「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 → http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/</p>	

