

<b>Title :</b>	ビジネスパーソン（健常者）向けマインドフルネス SIMT 実践の効果研究
<b>Subtitle :</b>	
<b>Authors :</b>	清澤 正
<b>(かな) :</b>	きよさわ ただし
<b>Organization :</b>	エディフィストラーニング株式会社
<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>	43 - 51
<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>マインドフルネスの効果は、脳を含めた科学的分析技術の向上とともに、その有効性と再現性が実証されつつある。そしてその対象は、従来の「病人」から「未病健康人」に広がってきている。</p> <p>このたび、清澤（エディフィストラーニング）が開発した「実務直結！マインドフルネス入門研修（MF 研修）」は、幅広い「未病健康人」に対して、その有効性を検証し始めている。MF 研修は、マインドフルネス精神療法協会が推奨する SIMT の手法をベースにしており、特に「特定思考」の対処については、一定の成果が出ている。マインドフルネス瞑想療法士（MMT）として自己洞察力は特に重要で、自己の哲学的思惟を深めていくべきテーマである。</p> <p>今後の課題は、「未病健康人」が「スーパー健康人」に向かうための重要なプロセスとして、「価値創造」の自覚と発揚がある。その本質や手法を開発していくとともに、研修受講者の継続的 SIMT 活用を促進していきたい。</p>
<b>Practice :</b>	論考
<b>Keywords :</b>	マインドフルネス SIMT 生産性 ストレス ビジネスパーソン
<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 → <a href="http://www.medicalonline.jp/">http://www.medicalonline.jp/</a></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 → <a href="http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/">http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/</a></p>	