

Title :	私とマインドフルネス SIMT
Subtitle :	
Authors :	Akiko
(かな) :	あきこ
Organization :	
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	52 - 55
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 SIMT は心の成長に役立つと思う。精神科や心療内科に通院した経験がない人の数の方が、相対的に見て多いのだろうが、「うつ」は日本人は非常に罹りやすい精神疾患である。人の目を気にしやすい、本音と建前を使い分ける文化、出る杭は打たれるという文化、空気を読まない事を嫌う時代風潮、接待文化など、挙げればキリがない。そのような息苦しい現代日本を生きる全ての方に自信を持って、お勧めしたいのがマインドフルネス SIMT である。ある程度の努力は必要だが「本気で、うつ等を治したい」との思い、この動機こそが最大の治療環境だろう。一日本人女性として今までの自分自身の人生を振り返る中で、多くの方に SIMT を知って頂き、その方らしい人生が歩めるよう、お手伝いしたい、というのが私の真に目指す、臨床心理士としての生き方である。</p>
Practice :	講座受講に伴うマインドフルネス体験記
Keywords :	マインドフルネス SIMT 臨床心理士
<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>	