

Title :	SIMT の講座を受けてみての感想
Subtitle :	
Authors :	井木秀明
(かな) :	いきひであき
Organization :	
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	56 - 57
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>カウンセラーになるという明確な意志があったわけではなかったが、講座を受けて課題を実践してみて、変化が起こった。実践前は、生きづらさを感じていたが、「生き辛さ」が減ってきた。自分の感情を抑制することも減り、たとえダメな自分であっても受け入れる心の余裕が増えてきた感覚もある。これからも勉強と実践を積み重ね、自分自身を活かすことが、僅かでも世の中に貢献できることに繋がると信じられるようになったし、現在の仕事もマインドフルネスも実践を続けていきたいと思うようになった。そして、他者の支援をしたいという気持ちも起きた。</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 生きづらさが低下
<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>	