

Title :	健康な人でもマインドフルネス SIMT
Subtitle :	
Authors :	川村まい
(かな) :	かわむら まい
Organization :	
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	58 - 61
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	うつ病や不安障害などの治療を支援するために受講したマインドフルネス瞑想療法士の育成講座であったが、精神疾患の方だけでなく、健康な人にとっても自己成長の手助けになることを、課題の実践をとおして実感していった。実生活の中での心の使い方を学んでいくことで、自分自身の感情の扱い方や物事の捉え方が変化し、家庭や職場をはじめとする対人関係の緊張・ストレスが緩和した。この点は、心の病気の人だけに限らず、マインドフルネスを実践する人には感情の扱い方が変化して、家族不和の改善、職場での人間関係の緊張緩和が起こり、健康な人の自己成長を期待できるであると思う。講座は修了したが、資格習得のための実践ということに留まらず、今後は支援者であると同時にマインドフルネス SIMT の実践者でありたいと思う。
Practice :	講座受講に伴うマインドフルネス体験記
Keywords :	家族不和の改善 人間関係の緊張緩和 感情の扱い方 健康な人の自己成長 マインドフルネス SIMT
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。	
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/	