

<b>Title :</b>	マインドフルネス SIMT 講座を受けての感想と考察
<b>Subtitle :</b>	
<b>Authors :</b>	野上健吾
<b>(かな) :</b>	のがみ けんご
<b>Organization :</b>	
<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>	62 - 65
<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>日頃、社会福祉の現場で業務に携わる中で、様々な課題に直面したり、社会に対する疑問が湧くことが多くあるが、そのことがきっかけとなり自己洞察瞑想療法 (SIMT : Self Insight Meditation Therapy。以下、SIMT と称する) 講座を受講することになった。なぜ、社会福祉の現場における課題が精神疾患の回復のために設計された心理療法である SIMT と結びついたかといえば、支援者のメンタルヘルスという直接的な課題解決だけでなく、SIMT の背景にある深い哲学が社会福祉の抱える課題をも同時に解決させる可能性を予感させたからである。例えば、SIMT には、「自己の人格形成は世界への貢献と同時に行われる」という哲学がベースにある。これにより、滅私奉公でも、我利我執でもなく、自己も社会も幸福にし得る展望が開けるのではないかと思い、講座を受講することになった。SIMT 講座と日々の実習は 10 か月に及んだが、多くのことを学ばせて頂いた。今回は、その中で 3 つのポイント ①「意志的自己」②「本音と価値」③「世界の中に自分があり、自分の中に世界がある」に焦点を当て、そこから学んだことや感じたことをまとめさせて頂いた。そして、SIMT で学んだことについて、私が感じている社会福祉の課題や問題点等の解決にどのように関連付けることができるかについて考察を行った。</p>
<b>Practice :</b>	講座受講に伴うマインドフルネス体験記
<b>Keywords :</b>	マインドフルネス 自己洞察瞑想法 SIMT 精神保健 社会福祉
<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 → <a href="http://www.medicalonline.jp/">http://www.medicalonline.jp/</a>          「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 → <a href="http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/">http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/</a></p>	