

Title :	家庭の人間関係をも改善できるマインドフルネス
Subtitle :	
Authors :	冬木亜紀
(かな) :	ふゆき 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 :	66 - 67
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	マインドフルネス心理療法のひとつ、自己洞察瞑想療法 (SIMT) は、心の病気の改善法として開発されたが、それにとどまらず、自分自身が体験してみて、すべての人の家庭の人間関係に変化を及ぼすことができることがわかった。自分の家庭は生きづらいと感じていた。しかし、自分の価値観で自分や親を責めて窮屈な人生を送っていたこと、そこからの解放を感じた。10か月、実際に SIMT にとりくんでみた変化を簡単に報告する。
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 家庭の人間関係改善
<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>	