

Title :	マインドフルネス瞑想療法士の講座を受けて
Subtitle :	
Authors :	堀井一弘
(かな) :	ほりい かずひろ
Organization :	
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	68 - 72
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>仕事や環境の変化により軽い抑うつ状態になってしまったのがきっかけで、マインドフルネス瞑想療法士の講座を受講した。10ヶ月の講座とセッションを継続できたのは、不調の波も受容できる心の使い方がセッションを通じて身についたことによる。セッションの中で最も重みがあったのは本音の探求だった。それは「言動を他人から否定されるのが怖い」、「人と比べて負けている自分を許せない」、「本当の気持ちを出してはいけない」という本音に気づき、受容するトレーニングとなった。SIMT は心の病気の人以外にも有効である。SIMT は対人関係の質の向上や、自分自身の願いや価値を発掘するための実践方法になる。成功して地位を築いたような人にとっても、自己を相対化し多様性を受容するためのトレーニングになると思う。SIMT の自己洞察は、自己と思考、自己と感情の間に「すき間」を作り、心に「遊び」を作る。</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 心の病気でない人
<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>	