

Title :	僧侶がマインドフルネスの講座を受講して
Subtitle :	
Authors :	吉井浩文
(かな) :	よしい ひろふみ
Organization :	
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	73 - 74
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>自分の今の現状、将来などに対して向き合うことがなかなかできず、僧侶でありながらこれでいいのだろうか、と不安だけが募る毎日でしたが、とある日、この講座の事を知って受講を決めました。特にうつ病の診断を受けていませんが、わかりやすい実践ながら数か月くらいで少しずつ変化が起きて、日常の不安や恐怖などに対する日々の向き合い方を学ぶことが出来ました。不安をなくすことはできないかもしれない。でも不安との付き合い方はいくらでもあるはず。初めての方にも、実践できるマインドフルネスだと思います。</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 僧侶 人間関係の変化
<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>	