

Title :	自己洞察瞑想法を続けて実感する「心身一如」
Subtitle :	
Authors :	羽利 泉
(かな) :	はり いずみ
Organization :	北陸マインドフルネスセンター
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	75 - 76
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>自己洞察瞑想法を実践し、自分の陥りやすい思考・感情・行動パターンを理解し、その根にある複数の「本音」に気づいた。これらは、身体にも影響を与え、その結果がまた心にも影響を与えており、切り離せない関係にある。自らの慢性的な身体の緊張や突発的な痛みに対する思考・感情・行動の結果として身につけた心身の習慣をどのように修正していくかにあたり、SIMT の実践は多大な貢献をしている。受講後2年半になるが、自分のことだけでなく、他の人の悩みの解決支援という新しい価値を発見することもできた。</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 本音の気づき 痛みの緩和
<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>	