

Title :	SIMT の実践でうつ病を治した
Subtitle :	
Authors :	馬場 英輔
(かな) :	ばば えいすけ
Organization :	
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	77 - 79
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>うつ病になり心療内科で服薬治療を続けましたが、休職を繰り返したのち退職に至りました。その後 SIMT の実践を通じて、うつ病を治すことができました。症状の回復が感じられるようになるまでは、不安な気持ちを抱きつつ何とか実践を続けてきました。続けるために悩んだこと等を中心に纏めてみました。</p> <p>(付記：支援したマインドフルネス瞑想療法士のコメント)</p>
Practice :	改善体験記
Keywords :	うつ病が治った マインドフルネス SIMT
<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。</p> <p>メディカルオンライン → http://www.medicalonline.jp/</p> <p>「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。</p> <p>日本マインドフルネス精神療法協会 → http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/</p>	