

<b>Title :</b>	マインドフルネスで学んだ「本当の自分」
<b>Subtitle :</b>	
<b>Authors :</b>	中島 省吾
<b>(かな) :</b>	なかじま しょうご
<b>Organization :</b>	
<b>Journal :</b>	マインドフルネス精神療法
<b>Volume :</b>	3
<b>Number :</b>	1
<b>通巻</b>	3号
<b>Page :</b>	80 - 81
<b>Year/Month :</b>	2017 / 5
<b>Article :</b>	
<b>Publisher :</b>	日本マインドフルネス精神療法協会
<b>Abstract :</b>	<p>10年ほど自己肯定感の低さから対人関係の不安があったり、うつ病になったり、定職につくことができなかった。北陸マインドフルネスセンターのマインドフルネスSIMTのセッションを受けて、これらの問題を克服することができて、就職することができた。おかげで、自分の内側で自分の存在を肯定するものがあることを感じるようになった。自分には昔から夢があり、その実現に向かっていきたい。</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>
<b>Practice :</b>	改善体験記
<b>Keywords :</b>	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 → <a href="http://www.medicalonline.jp/">http://www.medicalonline.jp/</a></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 → <a href="http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/">http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/</a></p>	