

Title :	うつ病や不安症に有効なマインドフルネス精神療法 S I M T
Subtitle :	
Authors :	佐藤 福男
(かな) :	さとう よしお
Organization :	非営利 一般社団法人 マインドフルメイト
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	82 - 85
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	マインドフルメイトの活動がスタートとして8年目に入った。マインドフルネス心理療法の一つである自己洞察瞑想療法 (SIMT) を通じて、多くの方のサポートをして来た。うつ病や不安症などが治らない人や家族のなかで、マインドフルネス心理療法を受けるかどうか考えておられる人に向けて、症状の緩和から完治に至るまでの経過を理解していただけるようにまとめた。
Practice :	論考
Keywords :	マインドフルネス SIMT うつ病 不安症 完治へのプロセス
<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>	