

Title :	SIMT の普及に向けて
Subtitle :	
Authors :	村椿 愛
(かな) :	むらつばき あい
Organization :	SIMT みやぎ
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	86
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	マインドフルネス、および自己洞察瞑想療法 (Self-Insight Meditation Therapy; 以下 SIMT) の普及を目的に平成 28 年 12 月から平成 29 年 2 月までマインドフルネス体験会を開催した。同体験会は宮城県内のお寺にて月 2 回、土曜日の 10 時~12 時に開催した。内容はミニ学習とセッション 1~2 の基本的な実践を中心に行った。参加者は 1 名~6 名であり、複数回参加される方もいた。今後は、開催場所の多様化や、曜日と時間帯の多様化も検討し継続的な開催を目指していきたい。また、インターネットの活用には、SIMT を実践し学んだ者としてマインドフルネスについて正しい情報を発信していくことも重要な責務であると感じている。
Practice :	活動報告
Keywords :	寺院で マインドフルネス 体験会 SIMT
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。	
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/	