

Title :	ビジネスパーソン（健常者）向けマインドフルネス SIMT 実践の効果研究
Subtitle :	意志的自己から叡智的自己へ
Authors :	中安 浩介
(かな) :	なかやす こうすけ
Organization :	健康創生研究所代表 内科医師
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	87 - 92
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（以下 SIMT）において、自分自身の価値や願い、つまり「治りたい」「症状を改善させたい」といった気持ちは大変重要であるが、同時に葛藤や苦悩を生む原因になりうると思え、考察を試みた。自分自身の体験の分析、仏教的視点からのマインドフルネスに関する論述、脳科学における研究を参考とし、意志作用を「現状を嫌悪し、症状や感情を抑え込む」という方向から、たとえつらい症状・感情があり、それを嫌悪してしまう自分がいたとしても、そんな自分を含めて「ただ今の状態をあるがままに観察し、それに基づいて今できることを選択し実践していく」という方向へと働かせることで、その葛藤や苦悩を和らぐ可能性があることを示した。またそれは意志的自己から叡智的自己への発展を促すポイントにもなりうると思えた。</p>
Practice :	論考
Keywords :	SIMT マインドフルネス 仏教 意志的自己 叡智的自己 価値の扱い
<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>	