

マインドフルネス精神療法

第3号

【特集】マインドフルネス SIMT はすべての人に
心の病気の改善・予防の SIMT

Japanese Journal of Mindful Psychotherapy

巻頭言	大田健次郎	1
マインドフルネスの神経基盤：意志作用と行為的直観に対する考察	村椿智彦	3
SIMT(自己洞察瞑想療法)の要諦に関する試論	田中仁章	15
特集1 マインドフルネス SIMT はすべての人に		
【論考】マインドフルネス SIMT はすべての人に	大田健次郎	28
【研究】健常者(ビジネスパーソン)向け マインドフルネス SIMT 実践の効果研究	清澤 正	43
【実践体験】健康な人のマインドフルネス SIMT 実践体験		
Akiko (52) 井木秀明(56) 川村まい(58) 野上健吾(62)		
冬木亜紀(66) 堀井一弘(68) 吉井浩文(73) 羽利 泉(75)		
特集2 心の病気の改善・予防の SIMT		
【回復体験】SIMT の実践でうつ病を治した	馬場英輔	77
【回復体験】マインドフルネスで学んだ「本当の自分」	中島省吾	80
【支援体験】うつ病や不安症に有効な マインドフルネス精神療法 SIMT	佐藤福男	82
【活動報告】SIMT の普及に向けて	村椿 愛	86
【論考】SIMT 実践時における「価値・願い」と葛藤・苦悩	中安浩介	87
■その他論考		
【連載】マインドフルネスの聖地・北陸紀行(2)金沢と禅	羽利 泉	93
【連載】(3) 専門家にもあるエゴイズムの心理・本音	大田健次郎	98
【紀行】至誠の足跡(1) 河井寛次郎	編集部	106
【資料：文献紹介】マインドフルネス瞑想が化学療法中のコルチゾール 反応鈍化を減少する：大腸がん患者における無作為化対照研究	村椿智彦	111
■資料：報告と動向		
★SIMT による支援者一覧(112) ★マインドフルネス瞑想療法士認定者名簿(117)		
編集後記・原稿を募集しています	編集部	119

2017年5月

日本マインドフルネス精神療法協会