

Title :	マインドフルネスで産後の不安障害を乗り越えて
Subtitle :	
Authors :	絹川真知
(かな) :	きぬがわ まち
Organization :	
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	4
Number :	1
通巻	4号
Page :	35 - 36
Year/Month :	2018 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>子供を出産し、育児の悩みと睡眠不足により不安障害やうつ状態に陥った。育児の合間をぬって、テキストを何度も読み返し、呼吸法と記録表の記入を続けた。継続していく中で、自分で作り出し、自分を苦しめていた妄想を止めることができるようになった。やがて「私が私を包んでいる」と思えるようになり、大丈夫だと思える自分を意識することで、自分の強さを感じられるようになり、育児が楽しい、子供がかawaiiと思えるまでに回復した。</p>
Practice :	回復体験
Keywords :	マインドフルネス、SIMT、産後うつ、不安障害
<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>	