

Title :	自己洞察瞑想法の継続的な実践と精神科治療の併用による主観的体験
Subtitle :	
Authors :	岸本 久美子
(かな) :	きしもと くみこ
Organization :	秀明大学
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	5
Number :	1
通巻	5号
Page :	30 - 40
Year/Month :	2019 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	本調査の目的は、継続的な自己洞察瞑想法の実践と精神科治療との併用による効果の主観的体験を明らかにすることであった。自己洞察瞑想法講習を受講し6ヶ月以上実践したことで、精神症状の改善ならびに社会復帰へと至った元クライアント10名を対象とした半構造化面接調査を行い、質的帰納的分析を行った。結果、6つのコアカテゴリーへと集約し、自己洞察瞑想法の継続的な実践と精神科治療の併用による効果の主観的体験として3点が明らかとなった。
Practice :	研究
Keywords :	瞑想法、マインドフルネス、主観的体験
<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>	