

マインドフルネス精神療法

第7号

【特集】地方創生 SDGsとマインドフルネス SIMT

Japanese Journal of Mindful Psychotherapy

巻頭言	大田健次郎	1
特集 地方創生SDGsとマインドフルネスSIMT		
地方創生SDGs ターゲット3.4 ～自殺の減少・孤独孤立の領域	大田健次郎	4
地方創生SDGsの事業を遂行する心 ～公益と調和させる誠実な心		12
うつ病の症状と神経生理学 ～ 脳内の種々の部位に炎症		21
うつ病の治療法の現状と問題点 ～ 薬物療法と認知行動療法		27
日本発のマインドフルネスSIMT 自己洞察瞑想療法 ～ うつ病を治し生きぬく、がんになっても		32
マインドフルネス心理療法SIMTによる改善事例 ～ マインドフルメイト	佐藤福男	40
マインドフルネス心理療法SIMTによる改善事例 ～ 総研および他のマインドフルネス瞑想療法士	大田健次郎	46
うつ病・孤独・自殺防止のプログラム ～ 種々の事業の例	大田健次郎	60
■自己洞察瞑想療法(SIMT)の体験		
【実践体験】人生第2のスタート、これからは自分らしく生きる (附)マインドフルネス瞑想療法士のコメント(羽利 泉)	小野美加子	65
【受講体験記】SIMT受講体験記	小澤一樹	69
■支援研究報告		
【臨床報告】家族のための自己洞察瞑想療法と患者への影響	笹倉みほ	74
■研究		
SIMT開発者インタビュー MMTが最も大事にすべき事	早川智雄	79
■連載		
【紀行】至誠の足跡(4)平塚らいてう 女性・平和運動のパイオニア	編集部	87
■資料：報告と動向		
★SIMTによる支援者一覧(97) ★マインドフルネス瞑想療法士認定者名簿(102)		
★本誌『マインドフルネス精神療法』創刊号～6号(20)		
編集後記・原稿を募集しています	編集部	105

2021年11月

日本マインドフルネス精神療法協会