

# マインドフルネス瞑想療法士認定課題規則

制定：平成 27 年 7 月 10 日

## 第一章 目的

第 1 条 日本マインドフルネス精神療法協会（以下、当協会）のマインドフルネス瞑想療法士認定講座施行規則第 4 条に基づき、課題の詳細を定める。

第 2 条 課題は第 3 条の実践課題および第 4 条の小論文の提出とする。

## 第二章 実践課題および小論文

第 3 条 マインドフルネス瞑想療法士の資格の認定に必要な実践課題は、『うつ・不安障害を治すマインドフルネス——ひとりのできる「自己洞察瞑想療法」』に定める課題を次のとおり実践するものとする。

セッション 1 の課題を 10 日以上、実践する。この 10 日の間に、課題 (C) 呼吸法（自己洞察）の課題を最低 2 日は 10 分以上実践する。

セッション 2 の課題を 10 日以上、実践する。この 10 日の間に、課題 (C) 呼吸法（自己洞察）の課題を最低 3 日は 10 分以上実践する。

セッション 3、および、4 の課題を 14 日以上、実践する。この 14 日の間に、課題 (C) 呼吸法（自己洞察）の課題を最低 5 日は 15 分以上実践する。

セッション 5、および、6 の課題を 14 日以上、実践する。この 14 日の間に、課題 (C) 呼吸法（自己洞察）の課題を最低 5 日は 20 分以上実践する。

セッション 7、および、8 の課題を 14 日以上、実践する。この 14 日の間に、課題 (C) 呼吸法（自己洞察）の課題を最低 5 日は 30 分以上実践する。

2 上記の日数の半数以上の日数の、文章による日記を記録提出しなければならない。

第 4 条 認定を希望するものは、小論文を作成して提出しなければならない。

第 5 条 認定を希望する者は、第 3 条の課題を実践した記録表を提出して、資格研修委員会の審査を受けなければならない。審査は、第 3 条の形式的な審査のほか、文章による日記に記載された内容も考慮される。

2 認定を希望する者は、第 4 条について、与えられたテーマについて論文を作成して提出し、資格研修委員会の審査を受けて合格しなければならない。

3 上記の記録表および小論文は、最終講義の日より、5 か月以内にすべて提出しなければならない。

### 第三章 改正

第 6 条 この規定の改正は、理事会において理事の 3 分の 2 の議決によって行う。

附則

- 1 この規定は、平成 27 年 7 月 10 日より施行する。
- 2 この日以前に実施された当協会の認定講座にも遡って適用する。

改定 平成 30 年 2 月 1 日