

第5講座 うつ病のアセスメント

- = 新しい診断基準
- = マインドフルネス SIMT と宗教との相違点

第1 テキスト

「マインドフルネス心理療法入門講座5回目レジメ」

- (A) 『うつ病のアセスメント』
- (B) 『うつ病の分類と診断基準』
- (C) 『うつ病の神経生理学』
- (D) 『宗教とマインドフルネス臨床心理学』

<参考資料>

第2 ニュース

第3 うつ病の診断基準

- A) うつ病
- B) 非定型うつ病
- C) その他の変わったうつ病

第4 うつ病の神経生理学

= うつ病は脳の広範な変調が起きている

第3講義で、うつ病における背外側前頭前野の変調をみた。SIMT、西田哲学でいう「意志作用」の働きをすることで、ここが回復しないと完治したことになるだろう。

第5講座では、背外側前頭前野の変調以外の病理を学習する。

うつ病になると、外側前頭前野、眼窩前頭前野、前部帯状回、海馬、扁桃核、セロトニン神経、ドーパミン神経、ノルアドレナリン神経、HPA系（視床下部一下垂体一副腎皮質）、HPT系（視床下部一下垂体一甲状腺）、体内時計、自律神経系、大脳辺縁系など広い部位に変調が生じている。

第5 主な原因とみられる2つのルート

扁桃核の亢進とこれにより2つの悪影響。交感神経の亢進、HPA系（副腎皮質）の障害。

第6 マインドフルネス心理療法 SIMT と宗教の違い

この講座は、意志的自己レベルの自己洞察瞑想療法(SIMT)

意志的自己レベルの自己洞察瞑想療法(SIMT)は、宗教ではない。論理的な説明があり、理解可能であり、観察可能である。

SIMT は、脱宗教（超宗教）であることを配慮した。

SIMT はマインドフルネス（意識現象の観察気づき）であるが、生きていくうえで、観察しなければならない意識は、感覚と身体動作にとどまらない。

思考、行為、本音独断（仏教では類似のものを煩惱とよび観察した）も観察（マインドフルネス）しなければならない。

意志的 SIMT、叡智的 SIMT、人格的 SIMT がある。

「人格的 SIMT」は宗教レベルである。これを必要とするクライアントも多い。死を恐怖するがん患者、虐待されたり暴力を振るわれて人格的に傷ついた人、自己評価の低い人、罪の意識に苦しむ人などの援助に貢献できる可能性がある。

欧米の「マインドフルネス」は、知的自己レベルのものが多と思われる。

欧米では、東洋的哲学の絶対無（究極の真の自己の基礎とされる）はまだ取り入れていない。

☆マインドフルネス心理療法（SIMT）と宗教の違い

☆マインドフルネスが宗教実践でなく心理療法になる条件

（表）宗教とマインドフルネス SIMT

（前ページにリンクがあります）

☆浅い知的自己、意志的自己、深い叡智的自己、人格的自己

意志作用を超えた、さらに深い作用があるが、対象的には意識されない。まず、叡智的自己の行為的直観である。

次に深い作用が人格的自己の創造的直観である。人格的自己が宗教レベルである。絶対無を体験して意識的自己は見られた対象であり真の自己でなく、絶対者と一つである新しい自己が真自己であるという自覚。（詳細は第10講義で学習）

第7 実習、指導要領

セッション5

第8 受講生の皆様の課題