

「マインドフルネス瞑想療法士」認定講座 テキスト

回	題名	テキスト
第1回用	基本的なトレーニング	『うつ病の現状とマインドフルネスへの期待』
		『マインドフルネスとは』
		『自己洞察瞑想療法の基礎』
		『図解 つらいうつ病』
第2回用	人生を生き抜いていく意志作用	『人生を生き抜いていく意志作用』
		『意志作用』
		『心身の健康のための「ゆっくり呼吸法」』
		『自己洞察瞑想療法(SIMT)による改善事例』
第3回用	マインドフルネスと前頭前野/神経生理学的フュージョン	『マインドフルネスSIMTと神経生理学的フュージョン』
		『うつ病と前頭前野の機能』
		『神経生理学的なフュージョン～ワーキングメモリとSIMT』
		『運動と心の病気～うつ病は運動で治る』
第4回用	マインドフルネス心理療法のための西田哲学入門	『自己の哲学を学び生き方とするマインドフルネスSIMT』
		『深いマインドフルネスのための西田哲学入門』
第5回用	うつ病のアセスメント	『うつ病のアセスメント』
		『うつ病の分類と診断基準』
		『うつ病の神経生理学』
		『宗教とマインドフルネス臨床心理学』
第6回用	支援の進め方と支援者の倫理	『支援の進め方と支援者の倫理』
		『うつ病・不安症などの支援戦略』
		『支援者の倫理』
第7回用	マインドフルネスと初期仏教の実践と問題	『初期仏教の実践と哲学思想の問題』
		『初期仏教のマインドフルネス—正念の方法』
		『パニック症と広場恐怖症』
第8回用	禅の哲学、マインドフルネス、その現代的課題	『禅の哲学とマインドフルネス、その現代的課題』
		『マインドフルネスのための道元禅入門』
		『心的外傷後ストレス障害(PTSD)』
第9回用	西田哲学の場所的論理と自己の階層	『叡智的自己の課題』(SIMT叢書01)
		『後期西田哲学の実践論』
第10回用	深いマインドフルネスへの扉	『深いマインドフルネスへの扉』
		『創造的直観への実践』

西田哲学	仏教禅	脳科学
○		
○		
○		
		○
○		
○		
		○
○		
		○
○		○
		○
○		○
○		○
		○
	○	
	○	
	○	
		○
	○	
○		
○		
○		
○		