

# マインドフルネス精神療法研究

## 第1回発表大会

平成27年5月16日(土)  
さいたま市大宮ソニックシティ 601号室

午前 10:30

開会

10:35 — 11:45 ☆マインドフルネス SIMT の実践 …… 大田健次郎

(昼休み)

午後 1:15 — 1:55 ☆非営利型 一般社団法人 …… 佐藤 福男  
マインドフルメイトのあゆみ

2:00 — 2:40 ☆自己洞察瞑想療法(SIMT) …… 田中 仁章  
を用いたグループセッション  
マインドフルネス心理療法を通しての気づき

(休憩)

3:00 — 3:40 ☆発表者と会場の皆様との対話 …… 佐藤福男  
田中仁章  
大田健次郎

(休憩)

3:50 — 4:25 ☆日本的マインドフルネス …… 大田健次郎

4:30

閉会

○ 懇親会： 午後4時45分～6時

## 日本マインドフルネス精神療法協会

〒349-0144 埼玉県蓮田市椿山3丁目17番5号

電話 048-769-2036 URL: <http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>

メール: [jamp01@mindful-therapy.sakura.ne.jp](mailto:jamp01@mindful-therapy.sakura.ne.jp)

午後 1:15-1:55 発表 1 (佐藤福男、山梨)

非営利型 一般社団法人  
マインドフルメイトのあゆみ

2010年12月に、山梨県大月市で任意団体として活動開始した「マインドフルメイト」。

それから、甲府市、八王子、東京駅付近の八重洲、日比谷会場へと、クライアントのかたの便宜性を考えて会場を拡大してきました。

今年4月に、非営利型の一般社団法人になりました。

細部内容については創刊号に記述していますが、今回はそれ以外の新たな内容と事例を発表させていただきます。事例の重要なポイントについては、時間のある範囲でご紹介させていただきます。

はじめに

- 1 活動のミッションとビジョン
- 2 事例 A 非定型うつ病(女性 会社員 26才)
- 3 事例 B うつ病(男性 現場監督 45才)
- 4 事例 C パニック障害 うつ病(女性 経営者 59才)
- 5 マインドフルネス心理療法(SIMT)効果のポイント

おわりに

佐藤福男

非営利型 一般社団法人「マインドフルメイト」理事長。2014年、『マインドフルメイトのあゆみ』(エビデンス)を発行(マインドフルメイト)。

午後 2:00-2:40 発表 2 (田中仁章、福岡)

「自己洞察瞑想療法 (SIMT) を用いた  
グループセッション」  
マインドフルネス心理療法を通しての気づき

発表内容の項立ては、次の通り創刊号と同じになります。ただし、ここでは可能な限り図を使用して、強調したいものに重きを置いて説明してまいります。したがって、発表の細部内容については、創刊号とやや異なる部分があります。

はじめに

- 1 認知行動療法マインドフルネスとは
- 2 現代精神医療の実状
- 3 グループ・セッションでの学び
  - (1) 禅と臨床マインドフルネス
  - (2) CI に対する受容と CI 内における受容
  - (3) 運動の効果
  - (4) 意志的自己への道

おわりに

**田中仁章**

臨床心理士 (日本心理臨床学会会員、日本マインドフルネス学会会員、福岡県臨床心理士会会員)

久留米大学大学院心理学研究科 (臨床心理学専攻) 修士課程修了

元航空自衛隊操縦士 (教官操縦士、戦闘機操縦士)

午後 3:50-4:25 発表 3 (大田健次郎、埼玉)

## 日本的マインドフルネス

ご参加者が、マインドフルネス心理療法についてのベテランの方と、初めての方がおられますので、すべての人にご理解していただきたい内容にしたいと思います。はじめての方には、午前の実習の時の説明でご理解を深めていただきます。

はじめに

- 1 金子みすゞの「すずめの母さん」
- 2 浅い見方と深い見方
  - (1) 作用と内容と場所
  - (2) 自己の深まり
- 3 うつ病の仕組み、治りにくい理由
- 4 マインドフルネスが効果ある理由と改善実績
- 5 すべての人にマインドフルネス呼吸法が必要な状況
- 6 被災地支援プログラム

おわりに

### 大田健次郎

マインドフルネス総合研究所理事長、日本マインドフルネス精神療法協会理事長、日本マインドフルライフ協会理事。日本的マインドフルネスである、自己洞察瞑想療法 (SIMT) を開発。マインドフルネス精神療法士®

『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社。『マインドフルネス入門』清流出版。雑誌「ゆほびか」4月号と7月号で紹介されました。