

## 発表内容要旨

－ 5年間の実践を踏まえて－

「マインドフルネス心理療法（S I M T）で何が変わるのか」

佐藤福男

私達は、自分の意志にかかわらずストレス社会の真っただの中にいます。そこで、ご本人や、家族や職場など身近な人がいくらカバーしてストレスの少ない環境を整えようと努力しても、ストレスを排除することはできません。マインドフルネス心理療法 自己洞察瞑想療法(S I M T)は、そのストレスを排除するのではなく、ストレスを受けても自ら克服していく心のトレーニングを行います。そのことにより、ストレスによる症状（うつ病や社交不安症/社交不安障害やパニック症/パニック障害、P T S D等）が回復したり完治したりします。その具体的な事例を、5年間のセッションの積み重ねの中から、S I M Tのトレーニングを行う事により、何がどのように変わるのかを、わかりやすくご紹介します。