

発表内容の概要（清澤正）

「健常者(ビジネスパーソン)向け マインドフルネス SIMT 実践の効果研究」

マインドフルネスの効果は、脳を含めた科学的分析技術の向上とともに、その有効性と再現性が実証されつつある。有効性の対象は、従来の「病人」から「未病健康人」に広がってきている。このたび、清澤(エディフィストラーニング)が開発した「実務直結！マインドフルネス入門研修(MF 研修)」は、幅広い「未病健康人」に対して、その有効性を検証し始めている。MF 研修は、マインドフルネス精神療法協会が推奨する SIMT による手法をベースにしており、特に、「特定思考」の対処については、一定の成果がでている。マインドフルネス瞑想療法士(MMT)として、自己洞察力は、特に重要で自己の哲学的思惟を深めていくべきテーマである。今後の課題としては、「未病健康人」が「スーパー健康人」に向かうための重要なプロセスとして「価値創造」の自覚と発揚がある。