

うつ病、家族の不和の予防

自己洞察瞑想法(SIMT)の実践

★★ うつ病、燃え尽き、家族の不和の予防 ★★

マインドフルネス心理療法は元来、うつ病を<治療>するために 開発されたものです。重症、長期化したうつ病、非定型うつ病でさえも治癒に導くほどにすぐれた改善効果があります。マインドフルネス心理療法は、アメリカでは第2世代の認知療法でも治りにくい精神疾患のためにさらに治療効果の高い心理療法として期待されています。

効果の高い心理療法ですので、ストレス対処、うつ病・燃え尽きの予防に用いることができます。友人、家族の不和もストレスの対処の失敗によることが多く、マインドフルネス心理療法の実践は家族の不和も予防回復できます。

次のように、用いることができます。

被災者の方が種々のストレスから、うつ病や不安障害になったり、家族が不和になるのを防止する。

被災者の支援にかかわる支援者が、過労、ストレスによってうつ病、燃え尽き、不安障害を防止する。

他のすべての人の仕事や対人関係からのストレス対処、そしてうつ病、不安障害、家族の緊張による不和、家庭の崩壊を防止する。

◆自己洞察法を日課とする

避難所での生活、仮設住宅に移っても、つらいストレスがあります。働き盛りの人には、日々、時々刻々と、ストレスがありますので、その瞬間に ストレスを受け入れて、結果的につらくならないような反応をすることが大切です。その瞬間、現在進行形で、ストレスに対処する心の使い方ができるように訓練します。日常生活と別に時間を割くには、呼吸法の10分～30分だけです。あとは、工作中的の心得です。

重いうつ病、不安症やPTSDなどは、標準で10か月かけますが、非常時の予防法としては、簡便法として、ストレス対処、予防のためなら、たとえば、次のように計画なさるのもいいでしょう。

	練習する				習得できたらその後 ずっと
	第1週	第2週	第3週	第4週	
★ 静かな時間(10分～30分)を作って実行すること	【洞察実践①か②】ゆっくり呼吸か自然の呼吸観察法 【洞察実践③】包んで映す呼吸法をしながら、自己洞察を同時に行う。最初のうち、少しずつ練習する。たとえば下記				<最終的には> 【洞察実践①か②】ゆっくり呼吸か自然の呼吸観察法(10分～30分)を日課とする
	<第1週> 【洞察実践⑮】思考の観察・解放	<第2週> 【洞察を深める③】種々の心理現象の観察	<第3週> 【洞察実践⑲】不快事象の受容	<第4週> 【洞察実践⑰】真の自己	<最終的には> 呼吸法をしながら 【洞察を深める⑧】自己洞察を入れる(要約法)

★生活行動、仕事や会話中に実行	<第1週> 【洞察実践④】思考のチェック 【洞察実践⑤】感覚・運動傾注法	<第2週> 【洞察を深める③】種々の心理現象の観察	<第3週> 【洞察実践⑯】不快事象の受容	<第4週> 【洞察を深める⑤】感情の連鎖	<最終的には> ストレスを後に残さない、自ら作らない 【洞察を深める⑧】自己洞察を入れる(要約法) 【洞察を深める⑤】感情の連鎖

大田健次郎「うつ・不安障害を治すマインドフルネス」佼成出版社による

◆(注)これを実践しても、つらい状況が深まる場合には、予防的な心の使い方では、回復できないほどのレベル(心の病気の診断基準に合致するうつ病、パニック障害、PTSDなど)になっているのです。専門医師の治療を受けてください。

◆マインドフルネス心理療法(自己洞察瞑想療法、SIMT)は、重いうつ病、パニック障害、PTSDでも治療できますが、もっと多くの治療手法を数か月から1年指導支援します。専門のカウンセラーの指導が必要です。