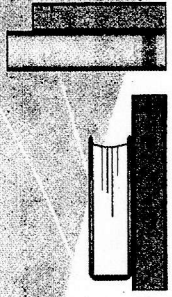


中外図書室



「死」と向き合うためのマインドフルネス実践

大田 健次郎著

自己洞察瞑想 12のレッスン

著者が禅や西田幾多郎の哲学に基づいて開発したマインドフルネス心理療法を、具体的な手法、瞑想法として教える。詳しく言葉で説明することで、深い自己洞察を可能にさせているのが本書の特徴だ。

ここで紹介されるマインドフルネスは自己洞察瞑想法(SIMT)と呼ばれるもので、一般的なマインドフルネスが今の状態を評価せずに観察するのに対し、「現実の家庭生活や職業生活の中で起きる苦悩を観察し、自分の人生の価値、生きがいを実現して生き抜くことができるような心を成長させるためのもの」という。

うつ病を坐禅により克服した経験を持つ著者がSIMTをマインドフルネス心理療法として体系化。25年以上活動し、実際にうつ病を完治させるなどの実績を上げている。

がん患者が取り組めることを意識して記述されているが、全ての人が実践できる12のレッスンを紹介する。著者は「家族や教師、職場の同僚や管理職があなたや身近な人を苦しめることがあります。そこからうつ病、自殺がありえます。だから、自分のうつ病などを予防するために、また、自分が身近な人を苦しめないように、すべての人に本書を読んで実践していただきたい」と呼び掛けている。

定価1980円、佼成出版社(電話03・5385・2323)刊。



人はいつか必ず死を迎える。それまでどう生きるか——。

25年以上にわたってうつ病に悩む人々を救って来た著者が伝える、もったいもないマインドフルネス。