

## 小論文の出題予定

### 問題を出します。

1. ワードでも、手書きでも可
2. 文字数：文字の大きさ12ポイントで、おおよそ、B5で1枚以内 A4なら半分程度。
3. 先頭にお名前と課題を書いてください。
4. 説明に、キーワードを入れてください。
5. クライアントや講演などで肝心のポイントを説明するつもりで、簡潔に。
6. 小論文は、SIMTの特徴を理解していただきたいためです。簡単でよいですが、核心は理解してください。

### 出題される可能性がある問題（変更になることがあります）

1	<b>うつ病の発症の仕組み</b>	心理的な出来後がきっかけで、うつ病になる場合、身体症状、精神症状が生じる主な理由を神経生理学的な仕組みで説明してください。
2	<b>SIMT でうつ病が改善する理由</b>	うつ病がマインドフルネス SIMT で改善する理由を推定して説明してください。
3	<b>意志作用とワーキングメモリの類似性</b>	西田哲学の「意志作用」と脳科学でいうワーキングメモリー（作業記憶）との類似性を説明してください。
4	<b>自分のサービスの広報文</b>	資格の取得後、活動を開始する場合に、SIMTはこういうおのであると述べる文の案を書いてください。

5	初期仏教の四諦八正道の特徴と現代的な活用	初期仏教の四諦八正道の思想の特徴と現代的な活用にあたって考えられる問題点について述べなさい。
6.	禅とマインドフルネスの違い	禅は只管打坐と公案禅が知られていますが、うつ病を治すような SIMT と違っているところはどこでしょうか。
7.	四諦八正道による説明	ビパッサナー瞑想や初期仏教の四諦八正道の理論をクライアント向けには説明しないほうがいいようです。理由を考えて述べなさい。
8.	ボディースキャン	うつ病や不安症、PTSDなどが治っていないクライアントには、ボディースキャン(MBSR, MBCTの手法)は行わないほうがいいと思われる。その理由を述べてください。
9.	SIMT は宗教か	SIMT は宗教ではないのですか。宗教とそうでない SIMT の区別をのべなさい。
10.	マインドフルネスとは何ですか。	
11.	他のマインドフルネスと SIMT の違いは？	

☆ねらいや注意点:

1. クライアントにどう説明しますか。
2. 使って欲しいと交渉する時に、専門家から質問されます。どう説明しますか。
3. 広報用チラシやホームページなどで、勘違いの説明はしませんか。
4. 他のマインドフルネスの違いはどこにありますか、と質問されたら？
5. 宗教ではないのですか、と質問されたら、明快に説明できますか。