

過食も軽くなり、家族の見方が変わった

＝埼玉のカウンセリングではなく別のところで自己洞察瞑想療法(SIMT)を受けた方

過食・嘔吐を繰り返していた K さん

マインドフルネス心理療法によって見方が変わってきた

全国に、マインドフルネス心理療法(SIMT)によって心の病気やひきこもりなどの回復のご支援をしてくださるかたが、少しずつ 増えています。

当研究所ではなく、あるカウンセラーの方(Aさんと言っておきます)から、過食・嘔吐の問題を改善しようと SIMT によって支援なさっておられた方(Kさん)から「感謝の言葉が伝えられました」との連絡を受けました。その内容は、今、苦しんでおられる方の希望になるに違いないと思った私(マインドフルネス総合研究所代表)は、そのカウンセラーAさんに、このメッセージを公表させていただいていいか Kさんの許可を得ていただきたいとお願いいたしました。許可を得られたそうですので、掲載させていただきます。

その方の状況

マインドフルネス総合研究所のホームページをご覧になって、Kさんは、マインドフルネスを受けたいという希望をよせられました。遠かったので、Aさんを紹介しました。そのカウンセラーは、当研究所のマインドフルネス心理療法(SIMT)の講座を受けて、ご支援なさっておられる方です。

Kさんは、親元を離れて数年になっていました。過食・嘔吐を繰り返していました。Aさんの支援により、マインドフルネス心理療法の課題に取り組みました。

途中、休んだりまた取り組んだりして、セッション7まで継続されました。過食と嘔吐の回数は減ったものの未だ完全に止められない状況でしたが、自己洞察法を続けて、ご本人は大分良くなったと自覚されている状態になっておりました。

その後、Kさんは故郷のお母さんと話し合った結果、最終的には故郷に帰り、そちらで就職されることになりました。Kさんが故郷に帰る前に、心から感謝している旨の電話があったそうです。そして、帰郷なさったKさんから、Aさんにメールがあったのです。

実家が居心地よくなった

「こんにちは。Kです。先日は話を聞いて頂き、ありがとうございました。数年ぶりの親元…… 以前帰った時よりも、実家の居心地が良く、両親の顔、姉家族の顔を見

て、ホッと、一安心しました。何年もずっと心に抱えていた、わだかまりが、本当に楽になっているな〜と、実家に帰ってみて、つくづく感じました。『マインドフルネス』で、今現在のあるがままを受け入れることが(まだまだですが(笑))身についてきた、おかげでしょうか。マインドフルネス……今も本当に、助かっています。今後も離れずに、続けていきたいと思っています。」

人生観が変わるマインドフルネス心理療法

この方は、過食症が軽くなったほかに、他のすばらしい副産物を得ておられます。「心に抱えていたわだかまり」「本当に楽になっている」という変化を感じておられます。

うつ病や不安障害などに取り組まれる他の人も、直接その病気の軽減ばかりではなく、変化がみられます。自己洞察であるために、自己観が変化し、その自己が生きている世界観が変化するのです。自己が環境(世界=家庭、職場など)の要素であるために、自己が変化することで環境が変化して見え、そのことで、その環境における自己の行動(思考、発語、身体行動)が変化します。それが、周囲の他の人を変化させます。自分一人が変わると、周囲・世界が変わります。

自己洞察は、続けるほど深まっていきます。KさんもカウンセラーのAさんから遠い故郷にお帰りになったのですが、自己洞察を自主的に継続なされば、さらに人生観・世界観が深くなっていくことでしょう。故郷で、その自己洞察力を活かし、周囲に及ぼし、力強く生きていかれることと信じます。