

マインドフルネス SIMT 心の健康づくり入門 うつ、不安、ストレスが 消える心の鍛え方

2019年1月26日（宮城県大崎市千手寺） 講演会案内 Profile

【1部】 SIMT の基本的な哲学と実践

★うつ、不安、ストレスが消える心の鍛え方(あらまし)

⇒「マインドフルネス SIMT 呼吸法・自己洞察法」

(pdf) PP 前半 PP 後半

(テキスト #ENT-01)

☆難治性のうつ病、不安症、PTSDが治っている
ほかのマインドフルネス(MBSR, MBCT, ACT, ビ
パッサナー瞑想)で治らなくても

SIMT では、治るひとがいる。

☆理論、方法、範囲がちがう、

☆支援するマインドフルネス瞑想療法士®がいる

☆マインドフルネス瞑想療法士®の
セッションを受けてください

☆まだひどくないが悩みがちな人も

セッション1から10までを、短期間で

=家庭での悩み、職場での悩み

☆マインドフルネス SIMT の実際、体験

★重要なことは、対人場面で感情と本音の観察

マインドフルネス SIMT 心の健康づくり入門 うつ、不安、ストレスが消える心の鍛え方

2019年1月26日（宮城県大崎市千手寺）

【2部】仏教、マインドフルネスの問題点

2 部のあらまし

【2部の①】マインドフルネスの問題点

ブームのマインドフルネスは評価の場では両立しない

＝職場、家庭での対人場面での観察が弱い

★ポリヴェーガル理論 ＝マインドフルネスは評価の場では両立しないと指摘

★MBSR・ブームの源流 ＝対人場面での観察に弱い。

＝MBCTには全体性が取り入れられていない

★ACT＝アクセプタンス・コミットメント・セラピー

＝他のマインドフルネスを利用するので同じ問題がある

＝文脈としての自己は、なお、二元観（東洋哲学と違う）

★四諦八正道・ビパッサナー瞑想は非常に難しい ＝六道輪廻からの解脱のための理論

【2部の②】仏教の問題点

一般市民から隔絶している

利他、自内證、人間完成が弱い

★大乘仏教と初期仏教は別の宗教

★西田哲学による仏教批判

「道元に深い自己の根源」＝無視されている

深い人間哲学を見捨てている

★鈴木大拙・日本的靈性（自内證が失われている）

★竹村牧男氏・初期仏教は現代的でない

初期仏教の涅槃・利他をしない

★井筒俊彦も道元禪師に深い哲学を指摘

★フランクフルにも深い自己が

【2部の③】これからの課題

★竹村牧男先生の提言

★後期西田哲学の実践論

★医学関連領域での活用