

# 自分でできる心理療法・マインドフルネス に関する研究への参加のお願い

マインドフルネスは、近年広まってきた瞑想を用いた心理療法です。その効果として、うつや不安、ストレスを減少させると言われています。今回8週間のマインドフルネス講座を開きます。この講座は、「実存的アプローチを取り入れたマインドフルネス療法に関する健康者を対象とした介入試験」の研究の一環で、平成29年1月～平成33年3月まで行います。講座の目的は、マインドフルネスという瞑想を用いた心理療法の習得をしていただくことと、マインドフルネスのみの場合と他の心理療法を追加する場合の効果比較の二つです。  
**※この講座は治療を目的としていません。健康な方に瞑想を用いた心理療法の習得をしていただくものです。**

★対象：20歳以上の健康な男女（8週間の講座に参加可能な方）

★第6回募集期間：平成29年8月6日(日)～平成29年9月8日(火)午前中まで

第6回説明会：平成29年9月10日(日)9時30分～

場所：ホルトホール大分 2階 講義室(サテライトキャンパスおおいた)

★内容：毎週日曜日の午前中、8週間継続して「生活にマインドフルネスを活用する講座」もしくは、「マインドフルネスに実存アプローチを加えた講座」を実施します。講座実施前後で、問診や質問紙調査に答えていただきます。6か月後、12か月後以降にも質問紙調査に答えていただきます。

詳細は、説明会にて説明いたしますので、その際に、参加をご判断ください。

★この研究は大分大学の臨床研究審査委員会（IRB）の承認を得ています。

☎ お問い合わせ先・申し込み方法

電話番号：097-586-5823(精神科医局)

メールアドレス：mindfulness.exist@gmail.com

※電話でのお問い合わせは毎週火曜日 10:00～12:00に限ります。その他の時間帯はお手数ですがメールにてお問い合わせ下さい。



〒879-5593 大分県由布市挾間町医大ヶ丘1丁目1番地

大分大学医学部精神神経医学講座 坂井亜果里 赤瀬真理

説明会に参加を希望される方は、①氏名、②年齢・職業、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤メールアドレス、⑥この講座を知ったきっかけをご記入の上、メールか葉書で申し込んでください。

※迷惑メール設定をされている方は、パソコンからのメールが届くよう設定をお願いします。

こちらからのお返事が届かないおそれがあります。

# マインドフルネスとは？

➡ マインドフルネスは、ご自宅で自分で出来る心理療法の一つです。

マインドフルネスは、日本語では「気づき」「注意集中」と訳されることがあります。

日本マインドフルネス学会では、マインドフルネスのことを「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」と定義しています。なお、“観る”とは、「見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観る」という意味です。

もともとマインドフルネスは、スリランカやミャンマーの仏教の瞑想の一つでしたが、アメリカで慢性の疼痛に用いられたことをきっかけとして、医療現場で広まりました。その後、イギリスではうつ病の治療法として改良され、「マインドフルネス認知行動療法」という治療法も出ています。

現在は、ストレス対処法の一つとして、医療・教育・ビジネスの場で実践されつつあります。

## ★実際、どんなことをするの？★

プログラムの一部をご紹介します。

### マインドフルネスヨガ

特徴は、いったん身体を緊張させ、そのあと緊張を解くことで、緊張や弛緩(しかん)の感覚を味わうことにあります。

身体感覚と同時に、その時の心の感覚も味わいながら、いろんなポーズをとります。



### 歩行瞑想(ほこうめいそう)

「歩く」という動作を、ゆっくりと集中して行います。

右足を上げ、右足を動かし、右足を下ろし、左足を上げ、左足を動かし、左足を下ろす…と一つ一つの足の動きを感じながら、歩きます。



### 静座瞑想(せいざめいそう)

いわゆる坐禅ですが、座り方は特に決まったものではありません。同じ姿勢を保ち、身体感覚や心そのものをじっくりと観察します。いろいろな思いにとらわれずに、自分の心を客観視するための訓練とも言われます。



## 実践するとどうなる？

- ①受容の態度が身につきます。
- ②自分の心と向き合い、ストレスを受け流せるようになったり、気分の落ち込みを長引かせないようにします。
- ④その他、集中力がつく、リラックスする、寝つきが良くなるという方もいらっしゃいます。