

うつ病や不安症に有効な マインドフルネス精神療法SIMT

マインドフルメイトの完治への歩み

非営利型 一般社団法人マインドフルメイト 代表 佐藤福男

マインドフルメイトのスタンス

【私達の活動の目的】

- 自殺防止・うつ病の予防と対策
- 自分らしい生活を送る為に

基本的なスタンスは

- ボランティア
 - ※ 悩み・苦しんでいる方をサポートする



マインドフルメイトの提供する マインドフルネス自己洞察瞑想療法 (SIMT) の目的

- うつ病や不安症(不安障害等・パニック症)、
PSD等の完治

その完治とは、



- 1、薬を飲まないで生活が送れるようになる事。
- 2、再発をくり返さない自分になる事。



なぜ、完治なのか

○ うつ病や不安症(不安障害等・パニック症)、PSD等の特徴

1、再発をくり返す病気(波を繰り返す特徴)



2、再発をくり返す事により悪化(症状が膨らむ)



3、出来ない事や動けない事が多くなる



4、「死にたい」との気持ちが膨らんで行く



5、自殺へ向かいやすくなってしまう



完治に至る為の前提条件

- 誰でも完治に至るのではない。



- 完治に至る人を特定する

ストレスが原因でこころのバランスが崩れてしまう。

- 1、急激なストレス
- 2、慢性的なストレス



完治に至る対象者

○ 対症者【心因性の精神疾患】

うつ病 ・非定型うつ病 ・パニック障害 ・PTSD ・

対人恐怖症 ・その他不安症



完治に至る対象外者

○ 【対象外の方】

【内因性の精神疾患】

統合失調症 ・双極性障害(躁うつ病) ・その他

【外因性の精神疾患】

症候性精神障害 ・中毒性精神障害 ・脳器質性精神障害
「症候性精神障害」内臓の疾患や内分泌障害による精神障害や
肝臓障害によるもの。(甲状腺疾患など)
「中毒性精神障害」アルコール依存症や麻薬依存症によるもの。
「脳器質性精神障害」脳外傷後遺症や脳炎後遺症等によるもの。

【その他】

メニエール病 ・脊髄障害 ・境界型パーソナリティ障害など
うつ病等の精神疾患の原因が他にある場合。



完治に至る対象者を見分ける

- 相談者の言葉に真摯に耳を傾ける。

↓ ⇒ 見えてくる



ケース 1 — 自覚している。

ケース 2 — 自覚していない。

※ 勘違い・誤認識・知識不足

ケース 3 — 偽っている。

完治に至る対象者の最も大切な事

「自分自身の意志」

- 自分の病気を治したい
- 普通の生活が出来るようになりたい
- みんなと同じ生活を送りたい



マインドフルメイトのセッション対象者

○ 完治を目指す事が可能なのか。

条件 1 — 受け入れ可能な症状である事。

条件 2 — 「治したい」との意思をもっている。

条件 3 — 完治を目指す意思をもっている。



※ セッション参加の対象者とは、

誓約書にて上記の条件をクリア出来る方。

完治に至る為の手法



マインドフルネス自己洞察法(SIMT)

マインドフルネス総合研究所の大田健次郎氏が
ご自身の体験をもとに、
西田哲学(西田 幾多郎)とうつ病の脳神経生理学の
研究成果を応用して開発し、
うつ病や不安障害(パニック障害)・PTSD等の、
精神疾患の治癒を目的とした心理療法です。

マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 具体的な手法

- 呼吸法
- 洞察法(自己洞察法)
- 日記を付ける
- 運動をくり返す
- その他



カウンセラーの役目・役割

○カウンセラーの役目

マインドフルネス自己洞察法(SIMT)の手法を伝える。



○カウンセラーの役割

マインドフルネス自己洞察法(SIMT)の手法を、身に付けていただく為に、その人に応じてアドバイスをする。



難解な西田哲学を咀嚼して

○ 喩え一

お腹が痛くて苦しんでいる人に、
その横で、いくら理屈を並べての聞く事は出来ない。



悩み・苦しむ人に、応じて説いて行く。
(まず緩和をしていたく事がスタート。)



自律神経を整えるように仕掛ける

ストレスが加わる事により、



交感神経と副交感神経のバランスが崩れる



身体症状(痛み・違和感・こわばり・疲れ等)
精神症状(抑うつ・不安・パニック・強迫等)



副交感神経を優位にする

ストレスホルモンの異常分泌を抑える

交感神経と副交感神経のバランスを取り戻す



呼吸に意識を向ける



目的に合った呼吸

- 例ー○ヨガの呼吸(腹式呼吸)ー リラックスする
- ストレッチの呼吸 ー ー ー 体の緊張を解く
- マラソンの呼吸 ー ー ー 効率的に酸素を取り込む
- 丹田呼吸法 ー ー ー ー ー 脳の活性化・新陳代謝の促進

マインドフルメイトの行う呼吸の目的

自律神経を整え、うつ病や不安症等を治す

自然な呼吸が基本 (目的と手段)

○自然な呼吸に意識を向ける

1) 無意識に繰り返す呼吸に意識を向けるだけ

(口・鼻を意識しない、胸・腹を意識しない)

○吸う時間よりも、吐く時間を長く・ゆっくりと吐いて行く

吸うー交感神経 ・ 吐くー副交感神経

○副交感神経を優位にする事の繰り返しの結果

自律神経を優位にする事を仕掛けていく

その為に、静かに～静かに～静かに～吐いて行く



その後に洞察に入る (悪化)



何故、私の症状が悪化してしまうか。



頭で理解するだけでは無く、身体で理解する。



何故、悪化するのが理解出来ると、
その事を回避しようとする事が出来る。



その後に洞察に入る (良くなる)



どうする事が、

自分の状態を良くすることが出来るのかを理解する。



頭で理解するだけでは無く身体で理解する。



どうする事が自分の状態を良くするのが
理解出来ると、そのように仕向ける事が可能になる。



マインドフルネスを身体で覚える (頭で覚えない)

○ 私達は何事も理論・理屈で対処しようとする。



↓ その事は今までも行っていた。

今までと同じ事をいつまでも繰り返している間は。

↓ ないも変わらない。



マインドフルネス的に変える（呼吸・受容）

自分自身の心の状態が落ち着く

○ 自分自身の心を池に例えると



波立つ心

(イライラ・そわそわ・過敏)

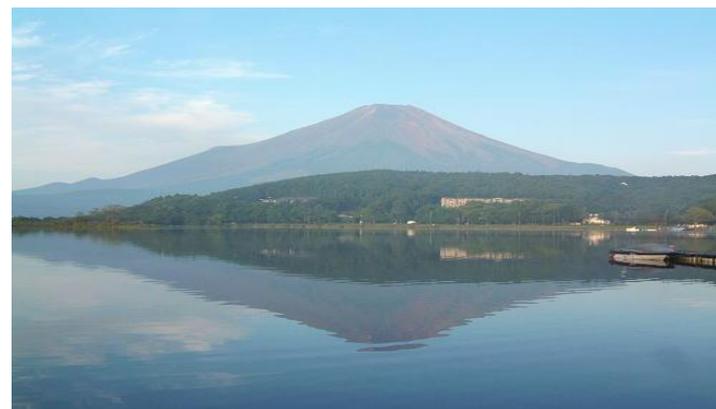
今の状態を把握出来ない



落ち着いた心

(静まる・冷静・客観)

今、起きて事を把握出来る



自分自身の心の状態が落ち着く

○ 自分自身の心を池に例えると



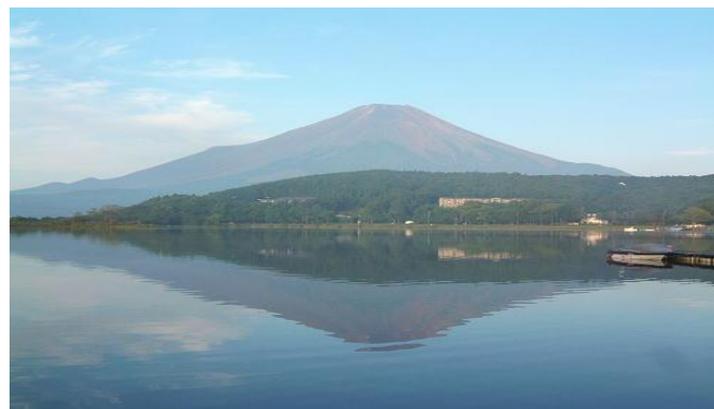
波立つ心

只々、辛いく苦しい状態
出来ない事が増加する



落ち着いた心

出来る事・出来ない事を理解
出来る事が増えて来る



マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 完治のポイント

① うつ病や不安症(不安障害・パニック障害)

PTSD等の 発症のメカニズムを知る

- 急激なストレス、また長期間にわたりストレスが続く。
↓
- 思考力や判断力は鈍り、物事を悲観的・否定的に考える。
↓
- 気分を落ち込ませ、さらに不安感や絶望感を生み出す。
↓
- 身体が痛い・重い・辛い等の身体的な症状や、
根拠のない不安が生じて来る。
↓
- 本来の役目役割を果たす事が出来なくなってしまう。
(仕事や学業また家事育児等)



マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 完治のポイント

② 自分の病気の特徴を理解する(悪化編)

- ご自身に起きて来る症状(うつ症状・不安症状等)はいつも同じではない。
- その症状の膨らみ方や起き方また騒ぎ方などは、日々変わる。
例えば、今日の今の症状・朝の症状・昼の症状・夜の症状と整理して「自分の症状の特徴」として理解します。



1) 自身の症状をどうしたら悪化したかのを理解する。

(自身の症状の悪化のプロセスが理解出来て来ますと、症状の悪化の方向を防止する事に意識が向かって行きます。その繰り返しの中で結果的に症状の改善へと繋がって行きます。それらのプロセスを、自身の特徴として理解していただきます。)



マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 完治のポイント

② 自分の病気の特徴を理解する(改善編)

- ご自身に起きて来る症状(うつ症状・不安症状等)はいつも同じではない。
- その症状の膨らみ方や起き方また騒ぎ方などは、日々変わる。
例えば、今日の今の症状・朝の症状・昼の症状・夜の症状と整理して「自分の症状の特徴」として理解します。



- 1) 自身の症状をどうしたら良くなって行くのかを理解する。
(自身の症状の改善のプロセスが理解出来て来ますと、症状を改善に向かう方向に意識が向かって行きます。その繰り返しの中で結果的に症状の改善へと繋がって行きます。それらのプロセスを、自身の特徴として理解していただきます。)



マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 完治のポイント

③セッション参加による回復状況

- 呼吸法と洞察法を繰り返し取り組む事により



限りなく100%に近い方が症状の緩和に至ります。



セッションの参加をくり返す事により
セッションスタート時の症状の状態を数値の100%と仮定すると、
その症状はセッションが終了する事までには70~80%は回復。



セッション終了時にはその症状の数値は残り20~30%が残る。



それは、違和感や辛さや苦しさを多少感じる事があっても、
通常の生活を送る事が問題無く可能になる状態です。

但し、セッションを途中で中断したりしますとその限りではありません。



マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 完治のポイント

④ 減薬と断薬について

○セッションの参加により症状の改善

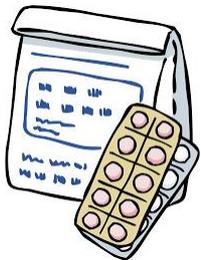


不安定 ⇒ 安定期

主治医と相談をする。

※主治医が積極的or非積極的

- ポイント
- 1) 闇雲に行わない。(辛く・苦くなる)
 - 2) 作戦を立てて取りくむ。
 - 3) 焦らない(繰り返し取りくむ)



マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 完治のポイント

⑤ 再発のプロセスを身に付ける

- 呼吸法と自己洞察法を繰り返す行う
 - 1) 自分の発症のメカニズムを知る
 - 2) 自分の病気の特徴を理解する※その事を評価しない。
- 再発前に現れる自己のサインに気付く
そのサインを見逃さずに
SIMT の実践に繰り返し取り組む事により、
症状の波にのみこまれる事無く再発を防ぐ事になります。



その為には、適切な指導者のもとで
セッションの指導を受ける事が不可欠になります。

マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 完治のポイント

⑥ 完治を目指す

○セッションの終了時に

うつ病や不安症の症状が全て消えた人は3名

(※その方は特別なケースとして捉えています。)

一般的に、残りの症状の20～30%になった症状で終了

○セッションの終了後も、

自宅で繰り返し取り組む事により、残りの症状を追い込む

セッション終了後、

1年～2年程の期間を掛けて残りの症状を追い追いつみつつ

完治を目指して行きます。

※途中でやめない



マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 完治のポイント(最後に)

ポイント — 再発のプロセスを身に付ける

- 呼吸法と自己洞察法を繰り返し行う
 - 1) 自分の発症のメカニズムを知る
 - 2) 自分の病気の特徴を理解する
 - ※その事を評価しない。
- 再発前に現れる自己のサインに気付く
そのサインを見逃さずに
SIMT の実践に繰り返し取り組む事により、
症状の波にのみこまれる事無く再発を防ぐ事になります。
- 完治すると、再発しなくなる (再発のリスクが無くなる)



マインドフルネス自己洞察法(SIMT) 私達が目指す姿

- 私達の目的は ー 自分らしく生きる事

自分らしくとは、人まねではありません。
意地を張らずに、力まずに、自然体で、
今、自分に出来る事をくり返す事です。
その繰り返しが、あなたの歩みとなって、
あなたの後に、あなたの足あとが道となって行きます。
自分自身を信じて、自分自身の感性を信じるのです。
その為のチャレンジをくり返します。



自分のために、家族の為に

