



うつ病からの完治を目指す

マインドフルネス精神療法SIMT

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

本日の概要

1

• 禅とマインドフルネス

2

• 完治への歩み

3

• 事例紹介

マインドフルネス精神療法SIMT

- 西田哲学がベースになっている
- 禅の思想でみられる自己の真相を論理的に言葉にしたのが西田哲学。
- 西田哲学の論文「叡智的世界」は
つらくみえる対象と自分是对立するものであるという
判断的自己、自覚的自己から、
すべてが、苦悩、善悪のない根底の自己の顕現であるとする
叡智的自己、人格的自己への段階が論理的に説明されている。

※ 西田哲学・禅の実践・認知行動療法を
心理療法として融合して開発される

マインドフルネスのルーツ

- 禅の考え方や捉え方が基本

- 禅 = 仏教 = 釈尊の教え

- 禅の開祖 — 菩提達磨大師

[?~528] 中国禅宗の始祖。

その後、

六祖 慧能によって確率される

禪の開祖

菩提達磨大師

達磨の四聖句

- 不立文字 文字で表現できない純粹経験である。
- 教外別伝 經典の内容を絶したところにある。
- 直指人心 じかに自分の心を見つめよ
- 見性成仏 仏性に目覚めればおのずと仏になる。

凝縮された言葉の中には、
禪の本質がまさに表現されている。

1992学研発行 [禪の本]無と空の境地に遊ぶ悟りの世界より

マインドフルネスを伝えようとするとき

仏教用語を利用すると

伝えやすい・理解しやすい。

マインドフルネスと

達磨の四聖句

- 不立文字 文字だけではなく実体験である。
- 教外別伝 書物の内容を超えたところにある。
- 直指人心 あれこれ考えずに、そのままにせよ。
- 見性成仏 自分の中に備わっている
本当の自分を確認する事。

◎自分らしく生きて行く事

例えば

八正道（日常生活を正しくする道）

- 正見 正しく見る
- 正思 正しく考える
- 正語 正しく話す
- 正行 正しく行動する
- 正命 健全に生きる
- 正精進 努力を続ける
- 正念 正しい心をもち、向けつづけること。
- 正定 変化にふらつかない事

八つの道です。

例えば

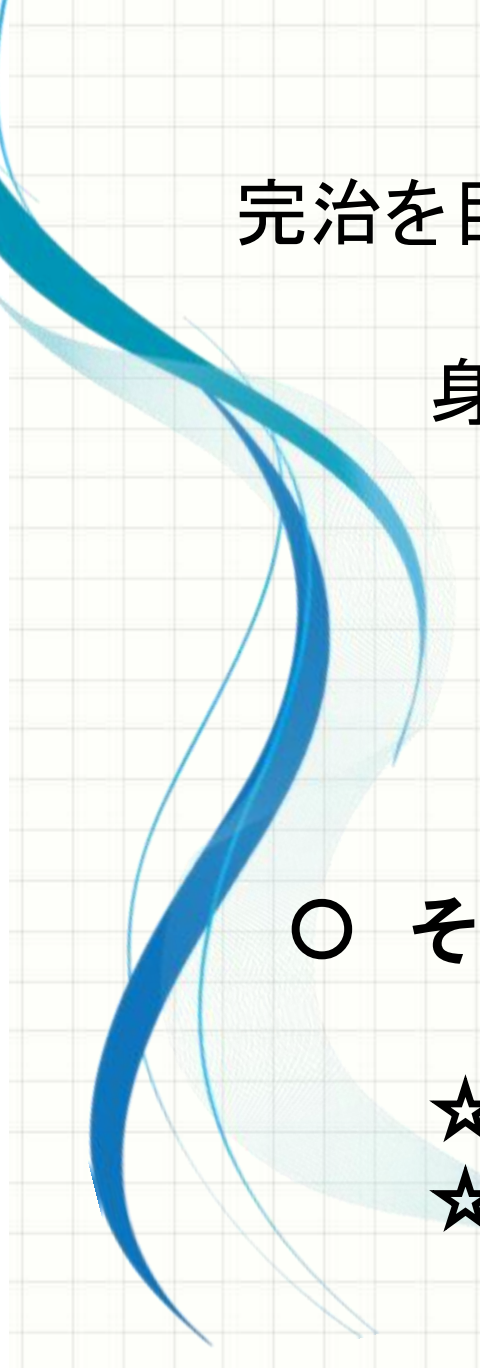
八正道（日常生活を正しくする道）

- 正見 正しく見る （洞察をする） ↓
- 正思 正しく考える ↓
- 正語 正しく話す ↓
- 正行 正しく行動する ↓
- 正命 健全に生きる ↓

セッション後の取り組み

- 正精進 努力を続ける
- 正念 正しい心を持ち、向けつづけること。
- 正定 変化にふらつかない事

完治の為の、八つの道です。



完治を目指す事とは

身近な山に登るのではなく

富士山に登るのでもなく

エベレストを目指す事。

○ その為の準備と心構えをして置くこと。

☆ 指導するカウンセラー

☆ セッションに参加をするクライアント

準備段階で最も大切な事

- エベレストの登頂を目指す為に不可欠な事



経験を積んだ有能なシェルパ

(エベレスト登頂為の事を知り尽くした)

- うつ病の完治を目指す為に不可欠な事



経験を積んだカウンセラー

(うつ病を治す為のマインドフルネスを熟知した)

準備段階で最も大切な事

うつ病を治したい、
との意思を持っている事

世間には、うつ病が治らなくても良い、と考える人も多い。

また、治らない方が良いと考える人もいる、現実がある。

セッションで最も大切な事

自分の置かれている状況に置き換えて、

課題の取り組みを繰り返す事。

うつ病の為に様々事が出来ない、出来難い現実がある。

難しい事、出来ない事を繰課す事により、悪化に入る。

セッションで最も大切な事

不明な事は躊躇せずに

カウンセラーに質問する事。

疑問に持った、その時がポイント。(後で、ではいけない)

症状が騒いだ時がポイント。(後で、ではいけない)

完治へのプロセス



ケースーA

- 病名：非定型うつ
- 女性 17才

完治へのプロセス

引き受け前



ケースーA

- セッションに参加後、
通常の生活に戻る
↓ **新たなストレス**
- その後、**再発**
※ 只、よくなっただけ

完治へのプロセス

引き受け前



ケースーA

- ・発症のプロセスを
理解していない。
- ・只、良くなっただけ。
- ・マインドフルネスを
理解していない。

完治へのプロセス

ポイント



ケースーA

- ・ どうする事が良くなって行くのか。悪化して行くのか。
- ・ 頭で覚えるのではなく、身体で覚える。身に付ける。



完治へのプロセス

引き受け前

ケースーA



- ・ 呼吸法と洞察法の基本が出来ていない。

**基本が出来ていないと、
完治は目指せない。**



- ・ **その為に繰り返す。**

完治へのプロセス セッションの引き受け

ケース-A

- ・ 「治したい」との
意思を確認後、



セッションに参加



- ・ マインドフルネスの
対処法を繰り返す。
- ・ どうする事が良くなり、
どうする事が悪化するかを
理解し・取り組みが
出来る事により
症状が落ち着く。

完治へのプロセス

セッション終了

ケースーA



- ・ **セッション中に、
症状の7～8割を追い込む**
- ・ セッション後に、
残りの2～3割を消し込む
- ・ 2年～3年の時間を掛ける

完治へのプロセス

セッション終了

ケースーA

- ・ セッション終了後
- ・ セッション中に身に付けた、呼吸法を洞察法を繰り返す

※ 症状が騒いでこないと、対処法が甘くなる ⇒ **悪化**



新たなストレス



完治へのプロセス

セッション終了後

ケースーA

- ・ 悪化するパターン



呼吸法も洞察法もやらない



呼吸法も洞察法も忘れる



ストレスが加わる



確実に悪化して行く

完治へのプロセス

セッション終了後

ケースーA

- ・ 良くなるパターン



呼吸法も洞察法を行う



日々のストレスに気付く



ストレスに対処出来る



◎確実に良くなって行く

完治へのプロセス

セッション終了後



ケースーA

- ・ 良くなるパターン

日々のストレスとは、

- 過去の事(記憶・思考)が
思い出される
- 現実にストレスが加わる
(仕事・家庭・学校 等)

完治へのプロセス

セッション終了後

ケースーA

- ・ 良くなるパターン



呼吸法も洞察法を行う



日々のストレスに気付く



ストレスに対処出来る



◎確実に良くなって行く

完治へのプロセス

セッション終了後

ケースーA

- 再発のプロセスを理解する



こころのバランスが
崩れる前には
必ず予兆がある。

↓
呼吸 ⇒ その予兆に気付く
洞察

↓
ストレスに対処出来る

↓
◎確実に良くなって行く

マインドフルネスと

達磨の四聖句

- 不立文字 文字だけではなく実体験である。
- 教外別伝 書物の内容を超えたところにある。
- 直指人心 あれこれ考えずに、そのままにせよ。
- 見性成仏 自分の中に備わっている
本当の自分を確認する事。

◎自分らしく生きて行く事

◎ 自分らしく生きていく

- 心身のバランスが崩れていると
自分らしくが、わからない
- 自分の感性を大切にする
例－何が良くて、何が悪い事なのか。
何をしたいのか。したくないのか。
- 自分の中から引きだすのではなく、
自分の中から自然とほとぼしる

◎ 自分らしく生きていく

- 私達には、与えられた役目・役割がある

その役目・役割を果たして行く。

例一 父親としての役目・役割

家族としての、会社員としての etc



目指す方向

マインドフルネス自己洞察法を

身に付ける事により

自分らしく

こころ豊かに行きっていく

○パートナー制度(概略)

ねらい —

- ①カウンセラー養成講座修了者の受け皿づくり
- ②マインドフルメイトの活動エリアの広がり

対象者 —

- ①カウンセラー養成講座を修了し
その考え方を理解し、行動出来る方
- ②情熱をもってセッションを開催出来る方
- ③お互いの共存共栄を図れる方

お問い合わせ先 — 080-2213-3802

非営利型 一般社団法人 マインドフルメイト

代表理事 佐藤福男

住所:山梨県甲斐市龍地798-165

メール:INFO@MINDFULMATE.JP (小文字)
