

—5年間の実践を踏まえて—

マインドフルネス心理療法 (SIMT) で 何が変わるのか

(活動の内容について)

(社)マインドフルメイト 佐藤福男

マインドフルメイトの目的

- 目的 : 自殺の防止・うつ病の予防と対策
- サブ : よりクリアーな生活を取り戻す為に

活動の主旨

毎年自殺者の増加が著しい現在の社会において、
自殺者の多くが「うつ病」の状態にあるとの報告がなされています。

しかし、

その半面では「うつ病」の対策が効果を上げにくい現実も報告されています。
特に近年では、薬物治療では効果が少ない非定型のうつ病の発症も、
多く報告されています。

医師の診断を受けて薬物療法で治らなかった場合でも、治さないままに放置
すると、悪化して一生涯治らないと自殺のリスクが高まります。

私達はそれらの現状を考えて、薬物療法で治らなかった場合でも、
心理療法で治る事をふまえて、自殺の防止・うつ病の予防と対策を行う事
により、よりクリアーな生活を取り戻し、

その人自身が持っているパーソナリティーを生かし、
より豊かな生活をおくってもらう事を活動の趣旨と致します。

活動の目的

この法人は、広く一般市民に対して、心理療法を通じて、青少年の健やかな成長や、一般市民の精神的な健康の維持・増進および自殺防止に寄与する事を目的とする。
この法人は上記の目的を達成する為に、次の事業を行う。

- 1 心理療法を通じて自殺防止に関する事
- 2 心理療法を通じて精神的な健康の維持・増進に関する事
- 3 心理療法の実証研究に関する事
- 4 心理療法の普及・発展に関する事
- 5 心理療法の知識・技術の向上に関する事
- 6 心理療法の教育・養成に関する事
- 7 前各号に掲げる事業に附帯又は関連する事業

対象者

【参加できる方】

【心因性の精神疾患】

うつ病 ・非定型うつ病 ・パニック障害 ・PTSD ・ その他

●必ず本人が参加してください。家族も同伴できます。

【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などによるもの。

【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。

現在の活動内容

1、マインドフルネス心理療法による

うつ病対策の無料相談会の実施

- 山梨県内1ヶ所－甲府市
- 東京都内4ヶ所－八王子市内 2ヶ所
八重洲 1ヶ所
日比谷 1ヶ所

開催サイクル(各地区－毎月1～2回程度)

2、回復セッションプログラムの開催

グループセッション

個別セッション

スカイプセッション

ストレス対策セミナー

沿 革

- 2010年12月 甲府市・大月市会場で無料相談会をスタート
- 2011年 1月 回復セッションをスタート
- 12月 八王子市会場で週末の無料相談会をスタート
- 2011年 1月 回復セッションをスタート
- 9月 八王子市会場で平日の無料相談会をスタート
- 10月 回復セッションをスタート
- 2013年12月 八重洲会場で無料相談会をスタート
- 2014年 1月 回復セッションをスタート
- 2014年12月 日比谷会場で無料相談会をスタートさせる。
- 2015年 1月 回復セッションをスタート
- 非営利の一般社団法人の登録
- 4月 非営利の一般社団法人としてスタート
- 2016年 夏 名古屋会場でのセッションを予定

マインドフルメイト 無料相談会

集計表 (2010年~2015年)

マインドフルメイト 無料相談会

集計表 (2010年~2015年)

2015年

2014年

2013年

2012年

2011年

2010年

ご相談者の病名

| 病名 | 人数 | 割合 |
|------|----|---------|
| うつ病 | 41 | 51.25% |
| パニック | 6 | 7.50% |
| 不安障害 | 32 | 40.00% |
| PTSD | 1 | 1.25% |
| 合計 | 80 | 100.00% |

他5名

ご相談者の病名

| 病名 | 人数 | 割合 |
|------|----|---------|
| うつ病 | 40 | 61.54% |
| パニック | 3 | 4.62% |
| 不安障害 | 20 | 30.76% |
| PTSD | 2 | 3.08% |
| 合計 | 65 | 100.00% |

他2名

ご相談者の病名

| 病名 | 人数 | 割合 |
|------|----|---------|
| うつ病 | 39 | 72.22% |
| パニック | 5 | 9.26% |
| 不安障害 | 9 | 16.67% |
| PTSD | 1 | 1.85% |
| 合計 | 54 | 100.00% |

ご相談者の病名

| 病名 | 人数 | 割合 |
|------|----|---------|
| うつ病 | 30 | 62.50% |
| パニック | 5 | 10.42% |
| 不安障害 | 12 | 25.00% |
| PTSD | 1 | 2.08% |
| 合計 | 48 | 100.00% |

ご相談者の病名

| 病名 | 人数 | 割合 |
|------|----|---------|
| うつ病 | 28 | 63.64% |
| パニック | 2 | 4.55% |
| 不安障害 | 14 | 31.81% |
| PTSD | 0 | 0.00% |
| 合計 | 44 | 100.00% |

ご相談者の病名

| 病名 | 人数 | 割合 |
|------|----|---------|
| うつ病 | 4 | 80.00% |
| パニック | 1 | 20.00% |
| 不安障害 | 0 | 0.00% |
| PTSD | 0 | 0.00% |
| 合計 | 5 | 100.00% |

ご相談者の性別・世代

| 年代 | 男性 | 女性 |
|-----|----|----|
| 10代 | 2 | |
| 20代 | 6 | 11 |
| 30代 | 8 | 14 |
| 40代 | 9 | 18 |
| 50代 | 3 | 6 |
| 60代 | 1 | 2 |
| 70代 | | |
| 80代 | | |
| 合計 | 29 | 51 |

他5名

ご相談者の性別・世代

| 年代 | 男性 | 女性 |
|-----|----|----|
| 10代 | | |
| 20代 | 5 | 14 |
| 30代 | 9 | 10 |
| 40代 | 7 | 9 |
| 50代 | 6 | 2 |
| 60代 | 1 | 1 |
| 70代 | | 1 |
| 80代 | | |
| 合計 | 28 | 37 |

他2名

ご相談者の性別・世代

| 年代 | 男性 | 女性 |
|-----|----|----|
| 10代 | | 1 |
| 20代 | 3 | 4 |
| 30代 | 5 | 17 |
| 40代 | 5 | 8 |
| 50代 | 2 | 6 |
| 60代 | | |
| 70代 | | |
| 80代 | 1 | |
| 合計 | 16 | 36 |

ご相談者の性別・世代

| 年代 | 男性 | 女性 |
|-----|----|----|
| 10代 | 1 | 1 |
| 20代 | 5 | 7 |
| 30代 | 4 | 8 |
| 40代 | 3 | 8 |
| 50代 | 4 | 4 |
| 60代 | 1 | 1 |
| 70代 | 1 | |
| 80代 | | |
| 合計 | 19 | 29 |

ご相談者の性別・世代

| 年代 | 男性 | 女性 |
|-----|----|----|
| 10代 | 1 | 2 |
| 20代 | 3 | 7 |
| 30代 | 5 | 9 |
| 40代 | 4 | 9 |
| 50代 | | 4 |
| 60代 | | |
| 70代 | | |
| 80代 | | |
| 合計 | 13 | 31 |

ご相談者の性別・世代

| 年代 | 男性 | 女性 |
|-----|----|----|
| 10代 | | |
| 20代 | 1 | 1 |
| 30代 | 2 | |
| 40代 | | |
| 50代 | | |
| 60代 | | 1 |
| 70代 | | |
| 80代 | | |
| 合計 | 3 | 2 |

ご相談者の辛い症状

| 症状 | 件数 | 割合 |
|-------|-----|---------|
| 抑うつ | 48 | 10.08% |
| 予期不安 | 76 | 15.97% |
| 思考力低下 | 68 | 14.29% |
| 自動思考 | 72 | 15.13% |
| 身体症状 | 78 | 16.39% |
| 摂食障害 | 29 | 6.09% |
| 睡眠障害 | 56 | 11.76% |
| 強迫障害 | 27 | 5.67% |
| 自傷行為 | 1 | 0.21% |
| 希死念慮 | 21 | 4.41% |
| 合計 | 476 | 100.00% |

他5名

ご相談者の辛い症状

| 症状 | 件数 | 割合 |
|-------|-----|---------|
| 抑うつ | 48 | 14.07% |
| 予期不安 | 62 | 18.18% |
| 思考力低下 | 51 | 14.96% |
| 自動思考 | 51 | 14.69% |
| 身体症状 | 51 | 14.96% |
| 摂食障害 | 17 | 4.98% |
| 睡眠障害 | 38 | 11.14% |
| 強迫障害 | 9 | 2.64% |
| 自傷行為 | 2 | 0.59% |
| 希死念慮 | 12 | 3.52% |
| 合計 | 341 | 100.00% |

他2名

ご相談者の辛い症状

| 症状 | 件数 | 割合 |
|-------|-----|---------|
| 抑うつ | 45 | 12.71% |
| 予期不安 | 53 | 14.97% |
| 思考力低下 | 51 | 14.41% |
| 自動思考 | 52 | 14.69% |
| 身体症状 | 46 | 13.00% |
| 摂食障害 | 38 | 10.73% |
| 睡眠障害 | 40 | 11.30% |
| 強迫障害 | 7 | 1.98% |
| 自傷行為 | 4 | 1.13% |
| 希死念慮 | 18 | 5.08% |
| 合計 | 354 | 100.00% |

ご相談者の辛い症状

| 症状 | 件数 | 割合 |
|-------|-----|---------|
| 抑うつ | 32 | 9.94% |
| 予期不安 | 47 | 14.60% |
| 思考力低下 | 46 | 14.28% |
| 自動思考 | 48 | 14.91% |
| 身体症状 | 44 | 13.66% |
| 摂食障害 | 37 | 11.49% |
| 睡眠障害 | 36 | 11.18% |
| 強迫障害 | 16 | 4.97% |
| 自傷行為 | 5 | 1.55% |
| 希死念慮 | 11 | 3.42% |
| 合計 | 322 | 100.00% |

ご相談者の辛い症状

| 症状 | 件数 | 割合 |
|-------|-----|---------|
| 抑うつ | 29 | 9.38% |
| 予期不安 | 44 | 14.24% |
| 思考力低下 | 44 | 14.24% |
| 自動思考 | 44 | 14.24% |
| 身体症状 | 44 | 14.24% |
| 摂食障害 | 39 | 12.62% |
| 睡眠障害 | 42 | 13.59% |
| 強迫障害 | 8 | 2.59% |
| 自傷行為 | 2 | 0.65% |
| 希死念慮 | 13 | 4.21% |
| 合計 | 309 | 100.00% |

ご相談者の辛い症状

| 症状 | 件数 | 割合 |
|-------|----|---------|
| 抑うつ | 3 | 12.00% |
| 予期不安 | 4 | 16.00% |
| 思考力低下 | 3 | 12.00% |
| 自動思考 | 4 | 16.00% |
| 身体症状 | 5 | 20.00% |
| 摂食障害 | 2 | 8.00% |
| 睡眠障害 | 3 | 12.00% |
| 強迫障害 | 0 | 0.00% |
| 自傷行為 | 0 | 0.00% |
| 希死念慮 | 1 | 4.00% |
| 合計 | 25 | 100.00% |

ご相談の連絡者

| 連絡者 | 件数 | 割合 |
|-----|----|---------|
| ご本人 | 60 | 75.00% |
| 家族 | 20 | 25.00% |
| 合計 | 80 | 100.00% |

他5名

ご相談の連絡者

| 連絡者 | 件数 | 割合 |
|-----|----|---------|
| ご本人 | 60 | 92.31% |
| 家族 | 5 | 7.69% |
| 合計 | 65 | 100.00% |

他2名

ご相談の連絡者

| 連絡者 | 件数 | 割合 |
|-----|----|---------|
| ご本人 | 52 | 96.30% |
| 家族 | 2 | 3.70% |
| 合計 | 54 | 100.00% |

ご相談の連絡者

| 連絡者 | 件数 | 割合 |
|-----|----|---------|
| ご本人 | 45 | 93.75% |
| 家族 | 3 | 6.25% |
| 合計 | 48 | 100.00% |

ご相談の連絡者

| 連絡者 | 件数 | 割合 |
|-----|----|---------|
| ご本人 | 34 | 77.27% |
| 家族 | 10 | 22.73% |
| 合計 | 44 | 100.00% |

ご相談の連絡者

| 連絡者 | 件数 | 割合 |
|-----|----|---------|
| ご本人 | 5 | 100.00% |
| 家族 | 0 | 0.00% |
| 合計 | 5 | 100.00% |

マインドフルメイト 無料相談会

集 計 表 (2010年~2015年)

| | 2012年 | 2013年 | 2014年 | 2015年 |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| • 無料相談会 | 38回 | 42回 | 52回 | 66回 |
| • 無料相談会 | 48名 | 54名 | 65名 | 85名 |
| • セッションの 開催数 | 48回 | 50回 | 62回 | 96回 |
| • セッションの 延べ参加数 | 250名 | 300名 | 420名 | 576名 |

—5年間の実践を踏まえて—

マインドフルネス心理療法 (SIMT) で 何が変わるのか

(概略について)

(社)マインドフルメイト 佐藤福男

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

特 徴 (うつ病・社会不安障害・パニック障害・PTD等)

○ 変化を繰り返す

症状の変化

認識の変化

行動の変化

※ 変化が起きないとは ⇒ ⇒ ⇒ 治らない

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

特 徴

○ どんな変化なのか

出来なかった事が出来る。
不安の波が落ち着く
思考の嵐が緩和される

緩和状態に入る (但し、その人の状態による)

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

特 徴

○ どのように変化を感じるのか。

ご自身が感じる (チョット良くなったかな)

同居家族が感じる (いつもと違う)

身近な人が感じる (言っている事が違う)

その変化を感じつつ繰り返す。

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

特徴

- さらに、症状の波に気付いて来る

症状の波とは、症状が落ち着いてくる事。



症状が騒いでくる事。



症状が落ち着いてくる事。



症状が騒いでくる事。(繰り返す)

※ 症状とは、思考・不安・身体的違和感(痛み等)・評価・嫌悪 等

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

特徴

- さらに、自身の症状の特徴に気付いて来る

すると、自分の病気はどうする事により悪化するのか。



悪化する事はしないようにする。

自分に病気はどうする事により良くなるのか。



良くなる事を行う。(繰り返す)

※ マインドフルネス心理療法は闇雲に行うものではありません。

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

特徴

自分の病気の特徴を理解する

- マインドフルネスは、何を言っているのか。
- 私は、マインドフルネス的にどうすべきか。



再発のプロセスを学ぶ・身に付ける。

再発をしない、再発をし難い自分になる。

完治を目指す事が可能になる。

—5年間の実践を踏まえて—

マインドフルネス心理療法 (SIMT) で 何が変わるのか

(具体的な事例)

(社)マインドフルメイト 佐藤福男

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

その為の前提となる事

- 参加者に起きて来る変化は、
その人の置かれている状況により変わります。

他の人に必ずしも同じ変化が起きるとは限らない。

↑ 必須

- セッションの中でお願いしている呼吸法を洞察法に取り組む
- 自分の力で抑える事としない、また力で嫌悪しない。

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

事例－1

Aさん－何も楽しむ事が出来ない。

(食事・買い物・旅行・同級生の会話 等)

美味しいとは感じない。(砂をかむような感じ)

食べないと生きていけないので仕方なく食べる状況が続く。

同級生の集まりも参加をするが楽しむ事は出来ない。

↑ 必須(呼吸法・洞察法を繰り返す)

○ ある日突然、いつも食べているごはんが美味しいと思えた。

↓

○ その後、同級生の集まりが楽しいと思えるようになった。

↓

○ そして、旅行も楽しめるようになる。

○ さらに、お仕事に復帰していく。

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

事例－2

Bさん－不安症状の悪化を繰り返す為にうつ症状・パニック症状が起きている。
その為に、外出が出来ない。お風呂・シャワーに入れない。
食事が美味しくない。食事がとれない。
コンビニ・美容院に行けない。仕事が出来ない。
絶望的な状況が20年以上も続いている。

↑ 必須(呼吸法・洞察法を繰り返す)

- 長期間、辛い状況が続いていましたので3～4ヶ月は変化は無し。
↓
- 「治したい」「何としても治すんだ」という気持ちを持ち続け取り組む。
↓
- ある日突然、「シャワーを浴びよう」と思える → シャワーが浴びれた。
- ある日突然、「コンビニに行こう」と思える → コンビニにいけた。

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

事例－3

Cさん－10年程、重度の偏頭痛に悩まされている為に、
お仕事や家事・育児等が思うように出来ない。
その為に、うつ症状や社交不安症状が起きている。

↑ 必須(呼吸法・洞察法を繰り返す)

- 私の症状は理解されない症状だと云う事に気づく。
↓
- 調子の良い時もあり、悪い時もある状態を繰り返す。
↓
- どうする事が悪化になり、どうする事が良くなるのかを理解する。
↓
- セッション終了間際に、突然にあれ程悩まされていた、偏頭痛が治まる。
↓
- 今まで以上に、お仕事や家事・育児等に取り組む事が出来る。

—5年間の実践を踏まえて—

マインドフルネス心理療法 (SIMT) で 何が変わるのか

(何故、変わるのか)

(社)マインドフルメイト 佐藤福男

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

特 徴

- 自律神経が整えられる。 (呼吸法)
- 起きて来る出来事を客観的に捉えるようになれる。(洞察法)
↓
- 何が出来て、何が出来ないのかが判断出来る。(状況把握)

↓ (症状が落ち着き・安定する)
- 自分の置かれている状況を理解する事により、
自分らしく生き行く事が出来る。

↓
具体的には (次へ)

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

事例－4

Dさんー辛いうつ症や社会不安症状の為に、お仕事に旨く取り組む事が出来ず、その為に人間関係の悪化や家庭不和に繋がり行き場を失って行く。職場は解雇・家庭では離婚の危機感を強く持った状態で参加。

↑ 必須(呼吸法・洞察法を繰り返す)

- ご自身の危機感が強くはたらき「治したい」気持ちを持続する。
↓
- セッションの中盤から通常の生活が送れるようになり危機感が回避。
↓
- その為に、セッションの課題に取り組まない日々が続き、悪化する。
↓
- 再び、セッションに取り組む事により、通常の生活が送れるようになる。
↓
- 本来の自分の戻る事により、お仕事がスムーズに進み、
家庭不和が解消される事により、よりお仕事に取り組んで行ける。

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

事例ー5

Eさんー職場の人間関係やストレス等により、自分の役目・役割が果たせなくなる。
その為、周辺の人達の迷惑に迷惑を掛けたくない為に精神科に入院する。
しかし、症状の改善を感じる事が出来ず、退院後にセッションに参加をする。

↑ 必須(呼吸法・洞察法を繰り返す)

○ 「何としても治したい」気持ちで新幹線で都心のセッションに参加をする。

↓

○ セッションの中盤から次第に職場復帰をしていく。

↓

○ 職場等のストレスから症状の波が起きるがセッションの対処法を繰り返す。

↓

○ セッションの最終段階には通常の勤務に復帰をする。

↓

○ 今後はテリトリーを増やして行きながら、社会に貢献して行きたいと抱負を語る。

—5年間の実践を踏まえて—

マインドフルネス心理療法 (SIMT) で 何が変わるのか

(結論)

(社)マインドフルメイト 佐藤福男

マインドフルネス心理療法 (SIMT)

結 論

○ 【心因性の精神疾患】

うつ病 ・非定型うつ病 ・パニック障害 ・PTSD 等の病気についてはマインドフルネス心理療法 (SIMT) を行う事により限りなく100%に近い状態で、症状の緩和・改善に入っていきます。

ですので、緩和・改善を目的にするのではなく、完治を目指す事が出来る。

完治とは一 再発をしない自分になる。薬を飲まずに通常の生活を送る事が出来る。

○ 【必須事項】

- ① 自分自身が「治したい」との強い意志を持って取り組む事。
- ② セッションでお願いしている呼吸法や洞察法に繰り返し取り組む事。
- ③ セッションを途中でやめない事。(最後まで続ける事。)
- ④ カウンセラーが適切なアドバイスを行う事。