

## 自分らしく生きる為に！

# マインドフルメイトのあゆみ

非営利一般社団法人マインドフルメイト理事長 佐藤福男

私達マインドフルメイトは、2010年12月に私の地元大月市で第一歩を踏み出しました。

「うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害等で悩み苦しむ方を、一人でも多く普通の生活に戻れるようにサポートして行こう。そして、その方の役目・役割を果たす事により、こころ豊かな人生を歩んでいただきたい。」と言う活動原点でスタートしました。その為に、私たちが出来る事を繰り返し積み重ねて行こう。と言う決意でした。

当初の無料相談会には、地元ラジオ番組等で取り上げていただきましたので、うつ病や社会不安障害やパニック障害、PTSD等で悩み・苦しむ方々が近隣の市町村から相談に訪れました。その他にもホームページを見て、遠方からわざわざ訪れる方もいましたのでとても驚きました。「お薬を長年飲み続けても良くならない」「お薬の副作用が辛い・怖い」「この先、私はどうなっていくのが不安・・・」などの不安を抱えた人達でした。ご本人がお一人で来られる方、ご家族と一緒に来られる方や、親戚・友人の為に相談に来られる方、皆さんがそれぞれにご事情や症状を抱えながら、「その辛さや苦しさをどうしたら理解してもらえるのか。」「どうしたら普通の生活を送る事が出来るのか。」その、辛さや苦しさを真剣にご相談されて来ました。また、「病院に行っても詳しいお話をしてくださらない」「只、お薬を出すだけ」「お薬があまり効かないと言えばその量や種類が増えるだけ」また、ある方は「あなたは病気ではありません」と言われる。など、耳を疑うようなお話もありました。

うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害等で悩み苦しむ方のお話を伺う私達は、辛い症状が繰り返し来る患者さんの現状を出来るだけ理解し、おなじ目線に合わせてお話し伺うように心がけています。例えば、どのように辛いのか、どのように苦しいのか、何が不安なのか、どうしたいと思っているのか。さらに何が出来ないのか、何が出来るのか。等、お話を伺います。特に、これらの病気の最も怖いのが「死にたい」との希死念慮が繰り返し起きて来る病気ですので、その事を常に頭の隅に置いてお話を伺っております。

私達は、そのようなご相談に訪れる方々のお一人おひとりの声に真摯に耳を傾けて、あなたが何故この病気を発症してしまうのか。また、どうする事がご自身の回復に繋がって行くのかを丁寧に説明させていただいています。その事は、私達が現在行っているマインドフルネス心理療法 自己洞察瞑想療法(SIMT)(大田健次郎, 2013)を行う為にはどうしても不可欠になります。うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害で悩み苦しむ方々の症状は、一見同じように見えますが、実はその人その人によって、具体的な症状は様々ですので、紋切型のように型枠的な手法では対応が出来ないからです。

例えば、「不安症状」が起こって来る方に「あなたの辛い症状はなんですか」と伺いますと、「不安です」と一言で答えます。しかし、その方に起きて来る不安の内部には、あの不安・この不安 等、お一人おひとりに様々な不安が渦巻いて来るのです。そのそれぞれの不安は、一言で「不安」では収まらない現実があるの

です。そこを、どこまで理解出来るのか否かが、その方の回復～改善、さらには完治を目指して行く為には必要になります。

また、マインドフルネス心理療法（S I M T）を行う為には、どうしても相互の信頼関係を築く事が、とても大きなポイントになって来ます。その為に時間や根気の掛かる事ですが、お一人お一人と真摯に向き合っ、コミュニケーションを計って行きます。

その上で、マインドフルネス心理療法（S I M T）で対応出来る方であるかを判断させていただいています。そこでもし、マインドフルネス心理療法（S I M T）で対応出来ない方（治らない方）を受け入れてしまうと、その方を最終的に裏切る事になります。また、私達の本来の目的とはかけ離れて行きますので細心の注意を傾けてご相談に応じています。その結果において受け入れ可能と判断させていただきました方だけに、セッションの参加を許しています。万が一、受け入れが不可能と判断した場合は、どんなに懇願されても受け入れる事はありません。それは、私達の活動の目的に「完治を目指していただく」事にあるからです。私達の言う完治とは①お薬を飲まないで通常の生活を送る事が出来る②再発をしない自分になる。そこで完治出来る可能性の低い病気に付きましてはお断りをさせていただいています。セッションに参加をされる皆さんには完治を目指していただいております。

過去には、ご自身の病名が分からないままに参加をされた方がいましたが、後々にマインドフルネス効果により症状の変化が起こり、受け入れの不可能な病気とわかりましたので、そこで参加のお断りをさせていただきました。

また私達は、マインドフルネス心理療法（S I M T）で対応出来る病気と出来ない病気をはっきりと区別させていただいています。

#### 【対応出来る病気】

○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 ・その他不安障害

#### 【対応出来ない病気】

○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。

ポイントになる事は、患者さんご自身が現在どんな辛い症状があっても「治したい」との意思が必要になります。その点を確認させていただき受け入れの判断をさせていただいています。それは、マインドフルネスは理論や理屈を理解したら、ご自身を悩ませている病気（うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害等）が治る訳ではないからです。イギリスのことわざで「You can take a horse to the water, but you can't make him drink.」と言うのがあります。馬に水を飲ませようと水辺に連れて行く事は出来ますが、馬が水を飲むかどうかは馬次第。人は他人に対して機会を与えることはできるが、それを実行するかどうかは本人のやる気次第であるという意味です。患者さん自身が「治したい」との意思で、私達がお願いをしています呼吸法や洞察法を行わない事には、決してマインドフルネスでは良くなることはありません。つまり、患者さんご自身の「治したい」との意思の確認が不可欠

になるのです。

マインドフルネス心理療法（S IMT）を車の運転に例えて言いますと、車がどんな理屈や理論で動くのかを学んでも実際に車を動かす事が出来ないのと同じです。マインドフルネス心理療法（S IMT）の理論や理屈を学んでも、うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害等が良くなる事はありません。それよりも、実際に車に乗りハンドルと握りアクセルやブレーキを使い繰り返し運転を身体で覚える事により、車の運転が出来るようになるのと同じく、マインドフルネス心理療法（S IMT）も、実際にセッションに参加をする事により、呼吸法や洞察法を繰り返し行っていただく結果、うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害等の症状が緩和を始めて来ます。その繰り返しを行っていただきマインドフルネス心理療法（S IMT）を身体で覚えていただく結果として、うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害等の症状が良くなって行くのです。

この様に、マインドフルネス心理療法（S IMT）を行う為には、それぞれの課題を乗り越えた上で、そのスタートラインに立っていただきます。

ここからは、私達の活動の一端を具体的な事例でお話して行きます。

#### 事例一A （大学生 男性）

大月市で行われた相談会には都内からの大学生の方が一人で参加をされました。

その方は、うつ症状を持ちの方で学校生活が思うように進まずに苦しんでいました。具体的には抑うつ症状と頭が重い、動かない等の精神症状が続いていました。その他に頭痛・目のかすみ・億劫感・肩こり・不安感・疲れ等の身体症状がありました。その為、大学の通学でさえもままならず、また大学の試験に望ん

でも頭がほとんど動きませんので答案用紙に記入する事さえ出来ない状態でした。そんな事の繰り返しの中で、次第に大学に足が遠いて行きました。病院にも一時通院をしていましたが、薬の副作用が怖く服用する事が出来ずにいました。また、そんな彼の症状に父親の理解が得られず父親と気まずい日々が続いていたそうです。只、母親が彼の事を心配しマインドフルネスのセッションに通う事を父親に内密にしながら応援をしてくれていました。そのような状況の中で彼は、電車を乗り継いで片道1時間半以上もかけてセッションに参加をして行きました。真剣に「ご自分の病気を治したい。」「普通の大学生活を送りたい。」との、強い意志を持っていました。

セッションスタート当初は、基本的な呼吸法のやり方や洞察法に付いて戸惑う事もありましたが、繰り返しセッションの課題に取り組んで行く中で、次第にそのコツを覚えるようになって行きました。セッションがスタートをして3ヶ月程してからその方の症状の緩和が始まって来ました。その結果、大学に足が向くようになり、その回数も次第に増えて行きました。でも始めは授業に参加をしてもその内容を理解するは出来ていませんでしたが、このままセッションを続ける事こそが、ご自身の状態を安定化させるだろうと感じたのだと思います。その事により真剣に課題にチャレンジを繰り返して行きました。そんなある日、こんな相談をして来ました。「佐藤さん、大学のゼミのリーダーを決めるにあたり、私がゼミリーダーになっても大丈夫でしょうか。」私自身もちょっと驚きましたが、彼の不安の中に意志に強さを感じた事と、彼の状態がある程度安定をしてきていましたので、マインドフルネスの手法をより身近に感じていただく為には、良いチャンスであろうと判断しましたので、次のようなアドバイスをしました。「まだ、こころのバランスが整っている訳ではないので慎重に進めて下さい。また、メンバーの協力をもらいながらゼミの事は進めて下さい。ゼミ

ミは君一人で進める物ではありませんからね。そして、呼吸法と洞察法を活用しながら進めてください。そこで何か困った事があったら相談して下さい。」彼は、多少不安な表情をしながら家路に向かいました。その後、辛い症状の波が何度となく起きて来たそうですが、何とかこらえつつ対応をして行きました。そこからしばらくすると、「来月はゼミでタイに行つて来ます。」と言うではありませんか。「大丈夫なの」と私が聞かけると「不安はありますが教えていただいた、呼吸法と洞察法を使いながら、何とか行つて来ます。」その後、彼の帰国報告では「滞在中は色々な事がありましたが無事楽しんで来ることが出来ました。」との報告でした。また一つ大きなステップを超える事により、マインドフルネス心理療法（S I M T）の手法の習得に自信を深めたのだと理解しました。

彼は、ゼミリーダーを志願して、海外研修も計画する等、他のメンバーをリードできるようになって行きました。

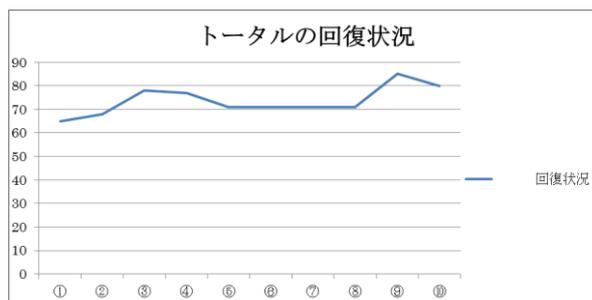
でも、彼の辛い症状が100%クリアになった訳ではありません。多少辛い症状が残りがらでも、その方の本来の役目役割を果たす事が出来る。通常の生活を送る事が出来る状態だと思います。彼のセッションはここで終わりました。その後は、セッション中に身に付けたマインドフルネス心理療法（S I M T）の手法を繰り返しながら、ご自身の状態をより安定化させていきます。その事を行う事により再発をしない自分を目指していただきます。

その後、彼には心のバランスが崩れそうになる事があつたら連絡をくれるように伝えていますが、何も言つて来る事はありません。おそらく通常の生活が送れているのだと思います。

ここで大切な事は、実は彼の病気を治して行つたのは、私では無いと言う事です。

私は、その方にマインドフルネス心理療法（S I M T）の術を提供しただけです。その術を、ご自分で繰

り返し・繰り返し行う事により、ご自身の力で・ご自身の病気を治して行つたのです。ですから、マインドフルネス心理療法（S I M T）では、ご自身の辛く・苦しい症状のある、うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害を治すのは、自分自身なのです。



#### 事例-B (20代 女性)

ある日の事、私のメール着信がありました。「死にたくない。普通の生活が送れるようになりたい。」とありました。すぐにそのメールに「わかりました。私のホームページにある無料相談会の申し込みフォームから送信して下さい」と返信をしました。しかしすぐに返信はありませんでした。その時点では、私はどうする事も出来ませんでしたので申し込みフォームからの連絡を待ちました。その後、数日たってから申し込みフォームからの連絡がありました。そこには、氏名・年齢・住所・ご自身の状態が記載されていました。その内容は、「頭が回らない。身体が鉛のように重くて動けない。病院に行つて治らない。一日中眠たい。辛い・苦しい。」との事でした。その内容を受けて返信のメールをお送りしましたが、しばらく経つても返信はありませんでした。私もメールの内容が気になりましたのでその後、数日してから何度かお電話をしましたが繋がる事はありませんでした。そんな事を何度か繰り返したある日に電話が繋がりました。そのお電話で再度、その方の状態を確認しました。心療内科を受診してお薬もいただいておりますが副作用があるので怖い。ベッドから起き上がる事が出来ない。等の症状を聞き取る

事が出来ました。そして、「甲府市で行っている相談会に来れますか」の質問には「ベッドから起きる事が出来ないで行く事は出来ない」「でも、この病気を治したい」「みんなと同じように普通に生活を送る事が出来るようになりたい」との事を、弱弱しい声で伝えてくれました。そこで、ご家族から私に連絡をいただけるように伝えをしていただく事をお願い、その電話を置きました。その後、ご家族からお電話をいただきましたので、娘さんの状態とご本人の意向をお伝えしましたら、ご家族が連れ添って甲府市で開催している無料相談会に参加をして下さる事となりました。その後、甲府市での無料相談会には父親と姉に両脇を支えながらやっとの思いで会場に来られました、そこでは、椅子に座っている事さえとても辛い状態だったと思いますが、私の話す事を一生懸命に聞いていました。そして「何としても治したい。」とハッキリと答えました。

その後、セッションがスタートしましたが会場には一人で来る事は出来ず、父親と姉に両脇を支えながらやっとの思いで会場に来る状況がしばらく続いていました。また、呼吸法についても座っている事さえ困難な状況がありましたので、横になって行う呼吸法に切り替えて継続をお願いしました。それでもご本人にすると、とても大変な事だったと思います。しかし、彼女は「何としても治したい」「治すんだ」と言った気もちがとても強かったのでしょう。ご自身が出来る状況の中で繰り返し・繰り返し呼吸法と洞察法を行って行きました。また、セッションに参加をしても椅子に座り続ける事が出来ずに、テーブルに伏してセッションを受ける事もありました。それでも一度もセッションを欠席する事はありませんでした。そんな繰り返しの中から症状の緩和が始まりました。

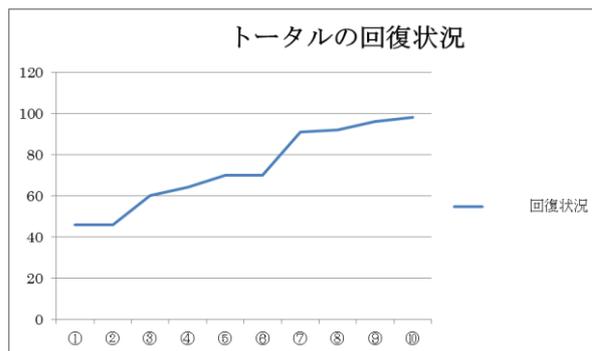
横になって行っていた呼吸法が、しばらくしてから座って行う事が出来るようになり、さらには短時間から長い時間の呼吸法に変化をして行きました。また、外に出る事が出来ない状態から散歩が少し出来るよう

になり、その時間も数分から60分～120分と変化をして行きました。さらに、セッションの参加もご自身の足でしっかりと歩いてこられるようになって来ました。ついには、抑うつ表情が明るい元気な表情に変わって行き、目力もしっかりして来ました。セッションの後半からは就職に向けてのトレーニングとして家の農作業の手伝いを積極的に行うようになって行きました。

その方は、セッション後の感想文に次の事を残して下さいました。

「今は病気になる前よりも人生を楽しんでいます。なって良かったとすら思っています。これからの人生を自分の為、家族の為、周りの人の為に生きることが出来ます。一期一会という四字熟語が大好きになりました。いまこの瞬間を生きる大切さが、マインドフルネスを通じて感じられるようになりました。本当にマインドフルネス心理療法マインドフルメイトがもっともっと苦しい人の身近にあればと願っています。」

その後、2年程してから「季節の変わりめに少々振り回されながらも、自分らしく毎日を過ごすことが出来ています。」との連絡をいただいています。



### 事例-C (30代 男性)

甲府市で開催しています相談会に中部地方にお住まいの方から連絡が入りました。

「その年の7月にうつ病を発症し8月から2ヶ月間の半休職になりました。現在は一部寛解状態で職場復帰しております。気分の落ち込みや劣等感、再発への

不安が頭から抜けません。」との事でした。その後、さらに詳しい状態を伺いますと「受診している医師の所見によると、強迫神経症とうつ病との事。適応障害に近いとも言われている。現在の職場の人間関係は悪くないほうだと認識。強迫神経症とは10年以上共存しているが、昨年家庭でのトラブルが重なった事をきっかけに強迫観念が悪化し、さらに職場でのちょっとしたことをきっかけにうつ病は発症しました。また、処方されているお薬が、抗うつ薬を色々試しましたが体に合わず、現在は毎食前漢方（加味帰脾湯）と朝夕食後ドグマチールと就寝前レンドルミンです。」との事でした。このことから、マインドフルネス心理療法（SIMT）で受け入れが可能と判断をいたしました。そして、その旨を伝えると共に「ご自身の治したい」との強い意志が必要である事、また「私達はあなたの状態を良くする事だけが目的ではなく、ご自身の病気のもっと怖いのは再発を繰り返す病気である旨を伝え、今後再発をしない自分になる事、完治を目指す事を目標にさせていただき、甲府市でのセッションの受け入れを受諾しました。

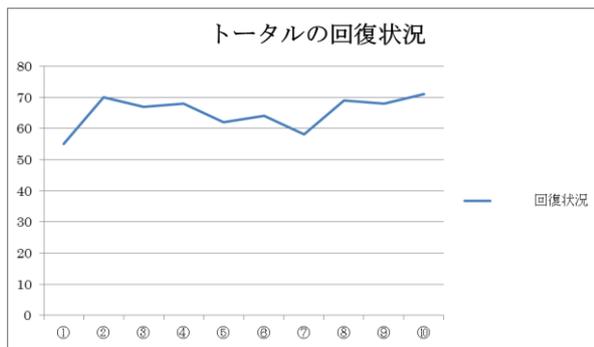
彼には、妻と生後間もない子供がおり、守らなくてはいけなかった家庭がありました。また、こころのバランスを崩してしまう前の自分と、現在おかれている自分を比較する時がとても辛く・苦しい状態でした。セッションに参加する為には、愛知県から電車を何本も乗り継いで甲府市まで通わなくてはなりませんので「何としても治したい」とのとても強い意志が必要でしたし、彼はその意志をしっかり持っていました。

セッションがスタートしますと、呼吸法や洞察法を真面目に取り組んで行く事により順調に症状の緩和に入って行きました。その後、しばらくすると職場や家庭内でちょっとしたトラブルが起り始めた事により、次第に心のバランスの波にさいなまれるようになりました。しかし、セッションでお願いしている呼吸法や洞察法はご自身の状態を見ながら根気よくチャレンジ

を繰り返して行きました。そんな時に、ある精神科の名医と言われる方に診察をしていただけたとの事で、その事をとても楽しみにしている様でした。その後、その時のようすを伺いますとご本人はこんな事を言っていました。「その先生に、私の今までの経緯をお話してどのようにしたら良いかを伺いましたら、めちゃくちゃに言われました。まず、あなたの病気は一生治る事はありません。お薬は生涯飲み続けて下さい。また、人前に出るお仕事をしてはいけません。これからの人生は裏方に徹して静かに・静かに暮らして生きて行って下さい」それにより、彼は大きく落ちこんで行きました。しばらくしてから連絡があり、こんな事を質問してきました。「私はマインドフルネス心理療法（SIMT）で本当に治るのでしょうか」「以前のように、人前で仕事をする事が出来るようになるのでしょうか」「今後、妻子を養って行けるのでしょうか」「再発がとても怖い」その時に私はハッキリと言いました。「その先生が何と言おうと、あなたの病気はマインドフルネス心理療法（SIMT）で対応可能な病気です。多少時間が掛かる事があると思いますが、今お願いしている事を根気よく繰り返して行く事により、以前のように普通の生活を送る事が出来ます。また、再発を繰り返さない自分になれます」その後、彼は以前に増して呼吸法や洞察法を繰り返して行うようになって行きました。その事により、次第に症状に変化が現れ、次第にお仕事にも取り組む事が出来るようになって行きました。また、家庭内に置かしても父親としての役目・役割が果たせるようになって行きました。セッションの後半に掛かって来ますと、ご自身の希望や夢を考える事が出来るようになって行きました。

そして、お薬の減薬にも慎重に取り組んで行きました。セッション終了時には「佐藤さん、私はこんなにも自分が変わる事が出来ると思いませんでした。こんな事でしたら、もっと早く始めるべきだったと思います」さらに「私は、セッションの中で教えていただい

た事を、今後もやり続けて行きます。おそらく一生続けて行くと思います。」「そして、自分の人生をもっと有意義に送りたいです」おそらく、彼はマインドフルネス心理療法（S I M T）のコツを掴んだのだと思います。



今回は、セッションに参加をされた方の中から3名に絞って回復の経緯をお伝え致しました。

いずれの方も、病気に行っても症状の回復に至らず、処方される薬の効果や副作用の不安がある為に、どうしても良いのかを悩んでいる方々でした。このままの自分ではいけないと色々な情報を探しながらマインドフルメイトに出会ったのだと思います。そして、ご自身にとってマインドフルネス心理療法（S I M T）が最終的な選択肢だったのではないかと察します。もし、その方々が住まいの近隣にある病院の診察を受け、適切な処方箋により症状の回復がなされていれば、マインドフルネスを訪ねて来る事は無かったと思います。しかしながら現実には医師から処方されるお薬に効果を感じる事が出来ず、また副作用の不安に怯え服用できずにいたのです。

私達は、そのようにうつ病、非定型うつ病・パニック障害、PTSDなどの症状が良くならない・治らない為に、悩み苦しんでいる人々にマインドフルネス心理療法（S I M T）を行う事により、「発症前の自分の戻る事が出来る」「通常の生活を送る事が出来る」「自分らしく生きる事が出来る」と言う事実を知って欲しいのです。

その事により、うつ病、非定型うつ病・パニック障害、PTSDなどで悩み苦しんでいる方々を、一人でも多く普通の生活に戻れるようにサポートしております。そんな中「その方の役目・役割を果たす事により、こころ豊かな人生を歩んでいただきたい。」との願いを持ち、2014年6月に「マインドフルネスのあゆみ（エビデンス）」を発行致しました（佐藤福男, 2014）。

現代社会はますます複雑化して行きます。その事により、心のバランスを崩してしまう確率はますます高くなっている現実があります。崩れてしまった心のバランスを戻す事が出来ず、うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害等を発症し、その人の本来の活動が出来なくなる人が増えているのです。またこれらの病気の特徴に再発を繰り返す事があります。

この事は一見他人ごとに見えるようですが、現実には今の社会構造の隅々までに入りこんでいます。例えば、教職員の精神疾患による退職、休職数は高水準のままです。むしろ年々増加する傾向にあります。平成24年度のデータを参考にしますと、心の病・うつ病などの精神疾患で969人の教員が退職していると事実があります。その数字から言える事は発症している人数は、はるかに多い事であろうと考えられます。その他の公務員や企業人も同じ事が言えるのではないのでしょうか。その事が各方面に広がっている現実があるとすると、私達は安穩としていて良いのでしょうか。

最後に、うつ病、非定型うつ病・パニック障害、PTSDなどの不安障害は、経験をした人でないと、その辛さや苦しさはなかなか理解出来るものではありません。長引くと仕事ができない、思うことができないと苦悩したり、さらに悪化すると自殺したい、消えたいなどの気持ちが出てくる病気です。私達は、その事を理解しながらご相談に来られるお一人・お一人の声を、大切に耳を傾ける事を繰り返して来ました。

その結果として、私の地元の大月市でスタートした活動が、甲府市での活動に変わり、その後には八王子市での開催に繋がって来ました。さらには、一昨年は東京駅の近くの八重洲会場も加わり、昨年からは日比谷会場も開始しました。

今年は、4月から非営利型の一般社団法人に体制を整えました。また、今年6月にはセブン&アイのセブカルチャーに置いて、マインドフルネス心理療法（S I M T）による「呼吸法と洞察法で心を整え、ストレスに負けない自分づくりを学びましょう。」という講座が始まります。

これからマインドフルネスの認知度がさらに広まる状況になりますと、その必要性はさらに高くなっていく事が想定されています。今後に予想されるマインドフルネスの需要に対処する為には、私達の活動をより多くの方に知っていただき、さらにはより信頼していただける活動にして行きたいと考えました。一般社団法人ではなく、非営利の社団法人を選択している事により申請時の手続きや、その後の運営状況等には様々な規制が掛かりますが、非営利の社団法人になる事により、私達の活動は営利を目的とせず、かつ公益を目的とする団体になります。一人でも多くの方に信頼していただき、うつ病や社会不安障害・パニック障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）等で悩み・苦しむ方々の手助けをして行きたいと考えて今回の決断に至りました。

私たちの活動の原点は、「うつ病や不安障害・パニック障害、強迫障害等で悩み苦しむ方を、普通の生活に戻れるようにサポートして行こう。そして、その方の役目・役割を果たす事により、こころ豊かな人生を歩んでいただきたい。」という願いからです。

何卒、私達の真意をご理解いただきご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

#### 参考文献

佐藤福男(2014) 『マインドフルネスのあゆみ (エビデンス)』 マインドフルメイト.

大田健次郎(2013) 『うつ・不安障害を治すマインドフルネス～ひとりのできる「自己洞察瞑想療法」』 佼成出版社.

佐藤福男 (さとう よしお) 山梨県 非営利一般社団法人マインドフルメイト理事長。
----------------------------------------------