



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2023 6月号



マインドフルネスとは？

現在、最新の心理療法として、マインドフルネスが行われています。阪神カウンセリング・ラボでも、来談者に適用する心理療法は、マインドフルネスが中心になっています。以前は、認知療法・論理療法を主としていましたが、マインドフルネススキルトレーニングを中心とした弁証法的行動療法に出会い、効果を実感しています。

マインドフルネススキルを宗教的でない形で使い始めたのは、ジョン・カバット・ジンです。彼は勤務している病院で、慢性的な痛みの問題を抱えてそれに立ち向かっている入院患者を助けるためにマインドフルネスをおこなってみようと治療を始めます。その結果、慢性的な痛みが軽減し、非常に大きな効果が得られました。この方法が、心理療法の様々な治療法の中にも採用されるようになりました。

弁証法的行動療法もその一つで、もともと境界性パーソナリティ障害の人に適用され、注目を浴びました。やがて、うつ病や不安障害、パニック発作を起こす人やその他の恐怖症などにも適用範囲が広がりました。認知療法でも、マインドフルネスを取り入れたマインドフルネス認知療法が行われるようになりました。

マインドフルネスの広がり大きな影響を与えたジョン・カバット・ジンは、マインドフルネスについて次のように述べています。

「マインドフルネスとは、単なる気づきだといえます。今という瞬間の中で、意図的に、そして評価も判断もすることなく、手順に従って注意を向けていくことから生じる気づきです。あなたの体験の中で中心となるもの、例えばそれが自分にとって喜ばしいものであろうと、難しいものであろうと、あるいはまだわからないものであろうと、自分が生きているまさにこの瞬間に注意を向け、あなたがあらゆる瞬間に体験している身体感覚、考え、気持ちに注意を向けるのです。

奇妙に思われるかもしれませんが、マインドフルネスでは、何かを直そうとしたり、自分の問題を解決しようとしたりはしません。不思議なことに、自分の問題をあれこれ判断することなく、一瞬一瞬に気が付いていると、時間とともに、おのずと問題が解消することがあります。これまでなかった視点で物事を見ることができるようになり、それによって自分の置かれた状況との新しい付き合い方が見つかるかもしれません。以前よりも気持ちが安定し、心もすっきりしてきます。また、自分自身を知り、かけがえのないものを気づかうことのなかから、そういうものが生まれてくるのです。」

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

*** 梅田相談室**

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

*** 明石相談室**

〒673-0891

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel 078 - 917 - 6880

