



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2024 8月号



心理療法（9） マインドフルネストレーニング

マインドフルネスは、瞑想として、キリスト教、仏教、イスラム教など世界の宗教において何千年にわたって教えられてきた有益な方法です。マインドフルネスが心理療法として世界的に認知されたのは、1980年に、ジョン・カバット・ジンが、医学的な治療ではできなかった慢性の疼痛を抱えている人に、宗教でない形でマインドフルネス・スキルを使い始めたことがきっかけになっています。

その後、この治療法が他の精神療法にも取り入れられるようになりました。例えば、弁証法的行動療法やマインドフルネススキルトレーニングやスキーマ療法やマインドフルネス認知療法などです。

これらのスキルトレーニングは、当相談室においても、うつ病や不安障害、強迫性障害、対人恐怖症や醜形恐怖症、境界性パーソナリティ障害やアンガーマネジメント、クレプトマニアや各種依存症、パラフィリア障害、学習障害等々に優れた治療効果をあげています。

マインドフルネススキルトレーニングは、呼吸法を主としています。呼吸法は、心地よい結果を伴うので、この心地よさを味わえることに満足してしまう人がいます。この心地よさは、リラクゼーションの呼吸法です。マインドフルネスでは、あくまでも副次的な結果です。

マインドフルネスとは、「あるがままに受け止める」スキルです。苦悩も快適さもない、いわば、ニュートラルな状態を作り出せるトレーニングだと考えています。その一瞬ができると、その時に適切な行動がとれるようになり、可能性が広がります。

当相談室では、現在「弁証法的行動療法」を主として採用していますが、これは、非常に治療が難しいとされる境界性パーソナリティ障害の治療に適した心理療法です。アメリカのリネハンが、マインドフルネスを軸に治療を行い、臨床的に極めて効果のあった手法です。当時まだ、マインドフルネスの効果が科学的には証明されていなかった時代の手法でした。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

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

〒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

