



第24回ももはな会



- 日時：2023年7月15日（土）14：00～14：00
- 講演：マインドフルネス認知療法
- 講師：野間 貴大先生（公認心理師）

（以下、講義の内容一部抜粋）



MBCT （生い立ち）

出 生 ：欧米

生みの親：臨床心理学者（うつ病治療を専門としていた3名）

成 育 ：再発予防に広く用いられていた薬物療法に問題点の指摘があったことやうつ病に対する治療標準だった心理療法＝認知療法に治療モデルの問題が指摘されてきた。

その背景から、うつ病再発予防の要素として「脱中心化」を注目された。

その「脱中心化」状態をつくるためには、以下の組合せが必要であった。

I：考え方の修正を目指す**認知療法** + II：考え方の修正を目指さない**スタンス**
＝注意コントロール・トレーニングを作製

ただし、これではイマイチ、このトレーニングの意図が伝わりにくいとしてマインドフルネス認知療法へと命名を変更して、今に至った。

抑うつ状態の再発予防に効果が認められてきました。



認知療法の基本モデル ※重要

極端でネガティブな考え方は、自分の意志で変えられますよ！



環 境

出来事
状況



個人の反応

気分・感情

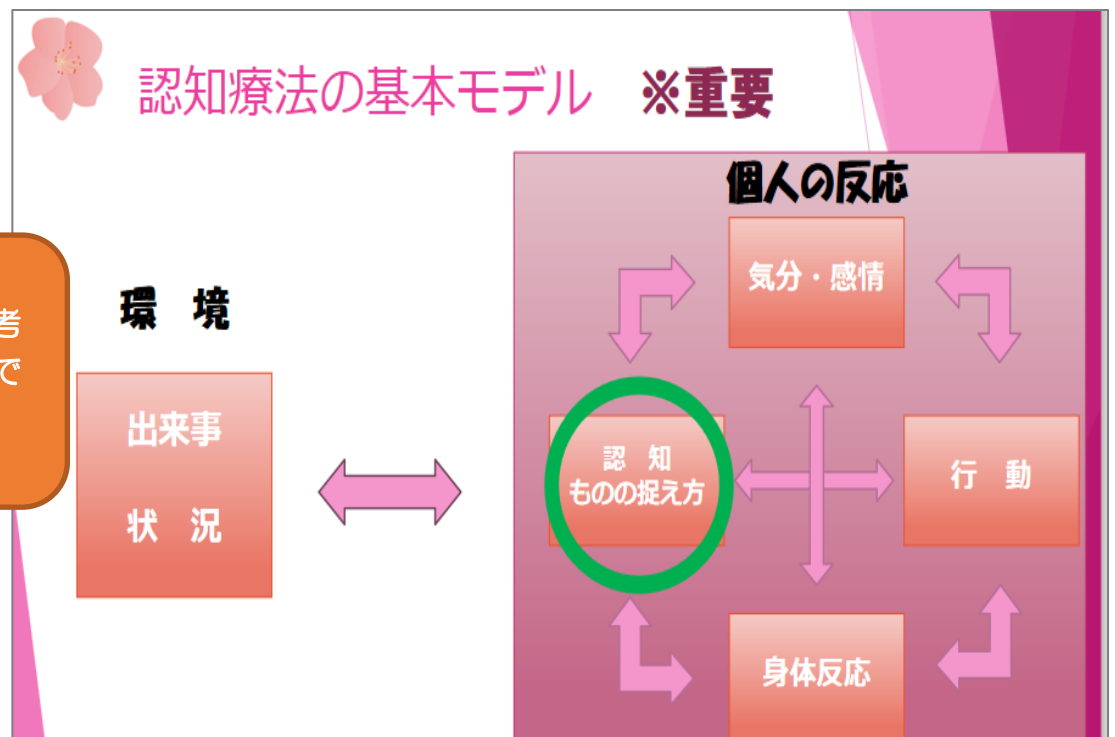
行 動

認 知
ものの捉え方

行 動

身体反応

行 動



「悩んでいる自分を見ている自分がある状態」を作るとストレスが軽減されるといわれています。



もうおしまいだ！



悩んでいるだけの状態

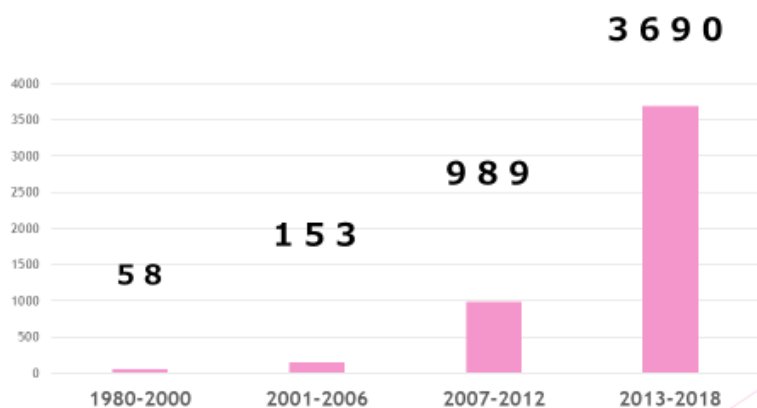
もうおしまいだ！



悩んでいる自分を見ている自分がある状態



マインドフルネス関連の論文数の推移



論文も続々発表されています！



マインドフルネス 4つの土台

- ✓ 身体の気づき：呼吸や身体反応、姿勢・動きに気づく
- ✓ 感覚の気づき：快、不快、どちらでもないに気づく
- ✓ 心の気づき：欲求、怒りの心等が現れては消えていくことに気づく
- ✓ 信念の気づき：ポリシーや座右の銘等、大切にしている価値観に気づく



マインドフルネスは、ストレス反応を食い止める気づきのワークです

