

・マインドフルネスの思想の要約

うつ病や不安症（不安障害・パニック障害）や PTSD 等で病院に行っても治らない方の必見の指南書です。

非営利活動法人マインドフルメイトが行って来ました、うつ病や不安症（不安障害・パニック障害）や PTSD を治していくためのプロセス（思想・手法・呼吸法）をどなたにもわかりやすく掲載しています。

医師の診断を受けて処方される薬などを服用しても、なかなか症状の改善がみられないうつ病や不安障害・パニック障害・強迫神経症等で悩む方々の手助けを、マインドフルネス心理療法を用いて行って行くために、2010年に山梨県内でマインドフルメイトの活動を開始し、2017年非営利活動法人を設立し現在に至るまでに、うつ病や不安症（不安障害・パニック障害）や PTSD を抱える方がどのような状況から、どのように治って行ったのかをマインドフルネス心理療法側からと、患者さん側からの視点と体験談等から、出来るだけわかりやすく掲載しています。

マインドフルネス心理療法は、薬や器具を使わない心理療法ですので、副作用やアレルギー反応等の心配が一切ありません。私達の身体に本来備わっている治癒力を解き放ち、交感神経と副交感神経のバランスを整えていきます。具体的には、私たちが備えている自然治癒力を生かすことにより、うつ病発症の元となるストレスホルモンの加分泌を抑え、抗うつ薬や抗うつ薬等の薬を飲むことなく、通常の生活が送れるようにサポートをしております。その為、マインドフルメイトのセッションに最後までご参加いただいた方のほとんどが、うつ病や不安症（不安障害・パニック障害）、強迫神経症等の症状が改善されて、薬に依存しない普通の日常生活を送っています。そして、うつ病や不安障害・パニック障害や強迫神経症等で医師の診断を受け治療を受けても、なかなか回復が望めない方に向けて、本来の生活を取り戻し、自分らしく生きて行く事を目標として、完治を目指しています。その為に、私が行うマインドフルネス心理療法で改善が見込められない方はお受けすることはしていません。しかし、私がお受けをして、セッションを最後まで終了した方のほとんどが、通常の生活が送れるまでに回復をしております。

・マインドフルネスの生い立ちとその後の流れ…

マインドフルネスのルーツは日本の座禅にあると言われていています。その座禅には、只管打坐を唱えた福井県永平寺の道元禅師（曹洞宗）と、日本禅宗の祖と言われ公案を唱えた栄西（臨済宗）との二派があります。マインドフルネスは公案を用いる事はありませんので、宗

教的な事を排除して参加者の心を整えていく事にスポットを当てた手法になります。私たちの住む現代社会はストレス社会と言われていています。その現代社会ではストレスから逃れる事はできませんので、複雑に変化を繰り返して行く社会構造の中で、多くの人が常にイライラしている状態になっていると思われまます。そのような中であってもマインドフルネスを取り入れる事により、ストレスから逃れる事を考えるのではなく、ストレスの中においても自分らしさを失わずに、自分らしく生きていく事が出来ます。今回はそのマインドフルネスの原点である、中国の禅宗の初祖である達磨大師に付いて、また道元禅師の唱えた只管打坐に付いて眺めて行きながら、マインドフルネスの真髓に触れてみたいと思います。中国の禅宗の初祖・達磨大師が、禅の神髓を端的に言い表した内容が「達磨大師の四聖句」と言われています。禅宗では、釈尊の示された以心伝心の教えを教外別伝と言っています。

・完治へのプロセスを身につける

セッションの参加をする方のうつ病や不安症（不安障害・パニック障害）やPTSD等の状態が比較的軽度の方から重度の方までいますので、その症状の内容には個人差がありますので、それらを一緒に判断する事は適切ではありませんので、一般的な言い方として次のように申し上げます。セッションに参加をする方をお願いしています呼吸法と洞察法を繰り返し取り組む事により、限りなく100%に近い方が症状の緩和に至ります。その後、セッションの参加をくり返す事により次のように回復に至ります。セッションスタート時の症状の状態を仮に数値の100%と仮定すると、その症状はセッションが終了する事までには70~80%は回復をします。ですので、セッション終了時にはその症状の数値は残り20~30%が残る事になります。マインドフルネス心理療法を繰り返し取り組む事で、うつ病の症状はかなり高い確率で落ち着いて来ます。マインドフルネス心理療法の基本を身に付ける事で、うつ症状は確実に緩和（多少落ち着いて来る）して行きます。最初の相談会の時の、うつ病の辛い症状を仮に数字の100と言う単位で表すと、セッション終了時にはその症状の70~80位は追い込む事が出来ています。今までに100までに追い込んだ方は2名です。その方の場合は特例としていますので、セッション終了時の段階ではうつ症状が基本的には100%消えている事はありません。

うつ病や不安障害などの症状は経験したことのない人には理解しづらいものであり、その苦しみは深いものです。私たちはその苦しみに耳を傾け、心を込めた支援をしてきました。マインドフルネスの認知度が広まるにつれて、さらに需要が高まる事が予想されます。そのため、私たちはもっと多くの人に活動を知ってもらい、信頼される団体になりたいと考えています。非営利の社団法人を選ぶことで、私たちの活動は営利を目的とせず、公益を目指すものとなります。一人でも多くの人々を支援し、うつ病や不安症に苦しむ方々を助けたいという気持ちから、この決断に至りました。私たちの活動の原点は、うつ病や不安症で悩む人々を普通の生活に戻すことであり、彼らが心豊かな人生を送ることができるようサポ

ートすることです。

私たち非営利活動法人マインドフルメイトの活動については、各公共機関の皆様方の温かいご協力・ご支援をいただき今日まで活動してることができました。この1冊がうつ病や不安症（不安障害・パニック障害）、強迫神経症等でお悩みの方の希望の光となることを願っています。