

はじめに …… 1

## Part1

### うつ・不安障害に悩むあなたへ

- うつ病の症状 …… 10
- うつ病は脳の病気 …… 10
- 治りにくい理由 …… 11
- なぜ心理療法で治るのか …… 12
- 意志作用のトレーニング …… 15
- 災害後に多いPTSDやパニック障害にも …… 15
- 治りまず・治しましょう …… 16

## Part2

### 自己洞察瞑想療法の実践

- Part 2の使い方 …… 18
- 10か月のスケジュール …… 20

### 第1セッション＊基本的なトレーニング

- ポイント1 ● 規則正しい生活 …… 24
- ポイント2 ● 呼吸法 …… 25
- ポイント3 ● 基本的自己洞察 …… 26
- ポイント4 ● 行動時自己洞察 …… 28
- 第1セッションの課題 …… 30
- 具体的な実践方法 …… 32

### 第2セッション＊いつでもできる呼吸法

- ポイント1 ● すべてが「今、ここ、自分の心」 …… 39
- ポイント2 ● さまざまな心理現象 …… 40

- ポイント3 ● 注意作用を自由に使う …… 43
- ポイント4 ● 運動や活動の効果 …… 45
- 第2セッションの課題 …… 46
- 具体的な実践方法 …… 48
- マインドフルネスでうつが治った!〈事例1〉 …… 56

### 第3セッション＊感情を知る

- ポイント1 ● 感情の特徴を知る …… 59
- ポイント2 ● 病気の症状と思考・感情の関係 …… 62
- ポイント3 ● 病気の症状に対処する呼吸法 …… 65
- 第3セッションの課題 …… 66
- 具体的な実践方法 …… 68

### 第4セッション＊人生の価値・願い

- ポイント1 ● 人生の価値 …… 77
- ポイント2 ● 価値・願いを確認する呼吸法 …… 79
- ポイント3 ● 朝一番の呼吸法 …… 79
- ポイント4 ● 作用と対象、作用間の関係 …… 80
- 第4セッションの課題 …… 82
- 具体的な実践方法 …… 84
- マインドフルネスでうつが治った!〈事例2〉 …… 90

### 第5セッション＊日常生活を楽に

- ポイント1 ● 日常生活を楽にする …… 94
- ポイント2 ● 心理的反応パターンと脳神経生理学 …… 96
- ポイント3 ● 意欲がない時 …… 100
- ポイント4 ● いつも自己洞察 …… 101
- 第5セッションの課題 …… 102
- 具体的な実践方法 …… 104

## 第6セッション＊思考の特徴を知る

- ポイント1 ● 思考の特徴を観察する …… 109
- ポイント2 ● 見えにくい心・本音 …… 111
- ポイント3 ● 思考と感情の相互影響 …… 112
- ポイント4 ● 思考の観察と中断 …… 114
- 第6セッションの課題 …… 116
- 具体的な実践方法 …… 118
- マインドフルネスでうつが治った!〈事例3〉 …… 128

## 第7セッション＊不快なことを受け入れる

- ポイント1 ● 受容と自由意志 …… 131
- ポイント2 ● 不快事象の受容の脳神経生理学 …… 134
- ポイント3 ● 包む心・受容の心得 …… 136
- ポイント4 ● 不快事象の受容の実践 …… 138
- 第7セッションの課題 …… 140
- 具体的な実践方法 …… 142

## 第8セッション＊つらい連鎖の解消

- ポイント1 ● 意志作用・自由意志 …… 154
- ポイント2 ● 深刻な問題を解決するための具体的な行動 …… 156
- ポイント3 ● 死にたい思い・自殺念慮 …… 159
- ポイント4 ● 価値崩壊連鎖の解消計画・実践 …… 160
- 第8セッションの課題 …… 162
- 具体的な実践方法 …… 164
- マインドフルネスでうつが治った!〈事例4〉 …… 178

## 第9セッション＊生きる智慧

- ポイント1 ● 四つの智慧と叡智的自己 …… 181
- ポイント2 ● 意識的自己の解放 …… 183
- ポイント3 ● 直観的な叡智の開発 …… 184
- ポイント4 ● 現前の事実を受け入れて今に生きる …… 186
- 第9セッションの課題 …… 188
- 具体的な実践方法 …… 190

## 第10セッション＊これからの課題

- ポイント1 ● これからも自己の探求 …… 204
- ポイント2 ● 症状悪化・再発防止のために …… 208
- ポイント3 ● 復帰と減薬、断薬 …… 212
- ポイント4 ● これからの課題 …… 215
- 第10セッションの課題 …… 218
- 具体的な実践方法 …… 220
- マインドフルネスでうつが治った!〈事例5〉 …… 230

10か月間、お疲れさまでした。 …… 232  
おわりに …… 233

### 附録

- 記録表A ◆ スケジュール表 …… 234
- 記録表B ◆ 私独自の問題と対策 …… 236
- 記録表C ◆ 改善状況の点検表 …… 237
- 記録表の記入例 …… 238