

講座内容

①

## 「マインドフルネス瞑想療法士®」 認定講座

### 学習内容

#### 第1回から第10回

##### 【毎回関係するテキスト】

- ・『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』校成出版社（ここでは、基本著書Aという）
- ・『「死」と向き合うためのマインドフルネス実践』校成出版社（ここでは、基本著書Bという）
- ・ほかに毎回テキストがある

②

## 認定条件 マインドフルネス瞑想療法士®

(1) 講座10回のうち、7回以上出席

(2) セッション1～8までの実践記録の提出と内容が審査を通過

(3) 小論文の提出

- ・講座の中で重要なポイントを理解しているか問題を数問出します。
- ・解答をA4用紙の1枚以内で提出していただきます。

例) どこかの施設に「SMTをやらせてください」と頼みにいったら「アメリカの他のマインドフルネスとSMTはどう違うのですか」と聽かれて答えられなかつたというMMTがいたということをもれききました。クライエントからも質問されるキー・ポイントがあります。重要な事項について、数回、論文を提出していただきます。

・配布資料：

マインドフルネス瞑想療法士認定課題規則

(3)

## 第1回の学習内容 うつ病・自殺と マインドフルネス心理療法への期待

- (A) 自殺・うつ病の現状
- (B) うつ病の薬物療法の治癒割合
- (C) 「マインドフルネス」の定義・日米の違い
  - 無評価で瞑想
  - 自分の基準で評価は必然
  - 価値実現か崩壊か評価しつつ社会的行動
- (D) マインドフルネス心理療法の日米の違い
  - 観察の範囲
  - 瞑想時と行動時
  - 効果の違い
- (E) 日本のSMTの改善事例
- (F) 実習:セッション1
  - クライアントにどう教えるか
- (G) セッション1の課題
  - 受講者は課題を実践し記録表提出
  - 資格認定レベルか評価される

(4)

## 第2回の学習内容

### 人生を生き抜いていく意志作用

- (A) 西田哲学による認識論、実践論の関係
- (B) SMTは、後期西田哲学の実践論による(『善の研究』ではない)
  - SMTでは、意志作用に従って見て、考えて、目的への行動
  - 瞑想ではない
  - 次々と変化する現実を見て、目的設定、手段の選択決断、行動、モニタリング
- (C) 西田哲学では「意志作用」をどういうか
  - SMTでは、意志作用に従って見て、考えて、目的への行動
  - 瞑想ではない
  - 次々と変化する現実を見て、目的設定、手段の選択決断、行動、モニタリング
- (D) ゆっくり呼吸法の神経生理学
- (E) 実習:セッション2
- (F) セッション2の課題

(5)

### 第3回の学習内容

#### マインドフルネスと 神経生理学的フュージョン

(A)うつ病は脳に広範な変調  
(第1回の復習)

(B)うつ病と前頭前野

(C)神経生理学的フュージョン(NPF)

- 心理、神経、意識作用(西田哲学)の関係
- ワーキングメモリ(作業記憶)
- デフォルト・モード・ネットワーク

(D)運動の改善効果

(E)実習:セッション3

(F)セッション3の課題

(G)小論文1回目

- 理解したか簡単な論文提出
- 資格認定の条件

(6)

### 第4回の学習内容

#### マインドフルネス心理療法のための 西田哲学入門

(A)3つの哲学の3つの領域

- 認識論=世界をどう見るか
- 実践論=どう行動するか
- 実在論=どう自己を見るか
- ◆その時、本音(独断・我執)が働く
- ◆西田哲学の実践指針は「至誠」

(B)資料KN-01 場所の論理

作用と対象は同じ場所に包まれている

(C)資料KN-02 自己の階層

意識される自己は階層がある

(D)資料KN-03 世界の創造

世界と自己はどのようなもの

(E)資料KN-04 意志作用

目的を実現する意識作用

(F)資料KN-05 本音=独断・我執

見る時、考える時、行動する時、独断、我執が働き、  
自分や他者に苦しい感情が起きる

(G)実習:セッション4

(H)セッション4の課題

・小論文2回目

(7)

## 第5回の学習内容

### うつ病のアセスメント

#### (A)うつ病の分類と診断基準

- ・第1 うつ病の診断基準
- ・第2 変わったタイプのうつ病
  - ・非定型うつ病、産後うつ病
- ・第3 アセスメントに考慮すべきこと

#### (B)うつ病の神経生理学

- ・第1 うつ病は神経生理学的に広範囲の脳の病気  
前頭前野、セロトニン神経、自律神経、その他の領域
- ・第2 主な原因とみられる2つのルート  
SIMTは、これを改善できる(神経生理学的説明と哲学的説明)

#### (C)宗教とマインドフルネス

- ・第1 マインドフルネス心理療法と宗教の違い  
自己を超えたもの、クライエント、家族の同伴、期間等
- ・第2 意識的自己のマインドフルネスSIMTは  
宗教ではない(絶対者がない)
- ・宗教(初期仏教、禪、人格的自己のSIMT)の詳細は、第7, 8, 10回で学習

#### (D)実習:セッション5

#### (E)セッション5の課題

#### (F)小論文3回目

(8)

## 第6回の学習内容

### 支援のすすめ方

#### (A)支援のすすめ方

- ・第1 初回面接
- ・第2 実践すべき課題

#### (B)支援者の倫理

- ・第1 支援者の倫理
- ・第2 倫理的な配慮の議論
- ・第3 大乗仏教や西田哲学の教える倫理
- ・第4 マインドフルネスSIMTの悪用と批判されないように

#### (C)SIMTの悪用と批判されないように』

#### (D)マインドフルネス瞑想療法士®の倫理綱領

#### (E)第1世代マインドフルネスに対する批判

#### (F)実習:セッション6

#### (G)セッション6の課題

#### (H)小論文4回目

第 7 回の学習内容

(9)

**初期仏教の実践と哲学思想の問題  
(大乗仏教、現代学者からの批判)**

- (A) 初期仏教のマインドフルネス  
「正念」の方法
- (B) 初期仏教の実践と哲学思想の問題
  - ・第1 初期仏教の八正道にある「正念」
  - ・第2 大乗仏教からの批判
- (C) ヴィパッサナー瞑想のある  
四諦八正道の哲学の問題
- (D) 大乗仏教と初期仏教の違い
- (E) パニック症と広場恐怖症
- (F) 実習 : セッション7
- (G) セッション7の課題
- (H) 小論文5回目

第 8 回の学習内容

(10)

**禅の哲学とマインドフルネス、  
その現代的課題**

- (A) マインドフルネスのための道元禪入門
  - 一般には、道元は坐禪のいを主張したという、しかし、違う、SMTと似たところがある
- (B) 道元は次のことを強調した
  - ☆3局面をいう
    - ・修業前みる世界=自己と対立する対象的世界
    - ・根底の言語以前=現代哲学でいう「超個」
    - ・その自己否定態・現成
  - ☆自己の見解、我利、我執を捨てよ(本音にあたる)
  - ☆坐禪の重視
- (C) 道元禪の研究史  
最近の禅、仏教の学問の動向
- (D) 心的外傷後ストレス障害(PTSD)
- (E) 実習 : セッション8
- (F) セッション8の課題
- (G) 小論文6回目

(11)

## 第9回の学習内容

### 叡智的自己と行為的直観

(A)なぜ行為的直観を学ぶか

(B)西田博士から託された課題はどこにあるか

- ・これまでの仏教、禅の学問の多数派説は利他、自己成長がないことを弁護する傾向

(C)場所の論理の復習

(D)行為的直観、叡智的自己

- ・行為的直観は感覚、思考、行為、目的、価値を包括する作用

- ・叡智的自己は本質的に独断的に  
なりやすいことを理解しておくべき  
—ポエイシスとプラクシス

(E)西田哲学の実践指針「至誠」

(F)実習:セッション9

(G)セッション9の課題

(12)

## 第10回の学習内容

### 深い日本のマインドフルネスへの課題

(A)場所の論理の復習

(B)人格的自己

西田哲学、鈴木哲学がいう最も深い自己

(C)創造的直観と創造的直観への実践

- 人格的自己の見方
- 深い自己に至る実践

(D)西洋のマインドフルネスの哲学と日本の哲学

- 日本文化に流れる東洋哲学  
=最も深いマインドフルネス

(E)実習:セッション10

(F)セッション9の課題

(G)SIMTによる活動で、法律違反をしないように

参照:「活動開始にあたり」

(H)マインドフルネス瞑想療法士の資格の認定申請