

「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』佼成出版社（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』佼成出版社（ここでは、基本著書Bという）
- ほかに毎回テキストがある

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「SIMT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SIMTはどう違うのですか」と聴かれて答えられなかったというMMTがいたということをもれききました。クライア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SIMT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) SIMTは、後期西田哲学の実践論による(『善の研究』ではない)
- (C) 西田哲学では「意志作用」をどうか
 - SIMT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、クライアント、家族の同伴、期間等
- ・第2 意志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、禅、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 大乘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

⑨

第7回の学習内容

初期仏教の実践と哲学思想の問題 (大乘仏教、現代哲学者からの批判)

- (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 大乘仏教からの批判
- (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) 大乘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

⑩

第8回の学習内容

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禅入門
一般には、道元は坐禅のいを主張したという、
しかし、違う、SIMT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)
 - ☆坐禅の重視
- (C) 道元禅の研究史
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
ーポイエシスとプラクシス
- (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

深い日本的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