



マインドフルネス総合研究所の事業は、直接的には、3. 4のターゲットの貢献に 連する

マインドフルネス総合研究所では、うつ病などを改善することができるマインドフルネス心理療法としての自己洞察瞑想療法(注1)の開発研究、臨床支援を行ってきた。

3. すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

3.1 2030年までに、世界の妊産婦の死亡率を出生10万人当たり70人未満に削減する。

3.2 全ての国が新生児死亡率を少なくとも出生1,000件中12件以下まで減らし、5歳以下死亡率を少なくとも出生1,000件中25件以下まで減らすことを目指し、2030年までに、新生児及び5歳未満児の予防可能な死亡を根絶する。

3.4 2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健及び福祉を促進する。

3.5 薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する。

3.7 2030年までに、家族計画、情報・教育及び性と生殖に関する健康の国家戦略・計画への組み入れを含む、性と生殖に関する保健サービスを全ての人々が利用できるようにする。

3.8 **全ての人々に対する財政リスクからの保護、質の高い基礎的な保健サービスへのアクセス及び安全で効果的かつ質が高く安価な必須医薬品とワクチンへのアクセスを含む、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ(UHC)を達成する。**

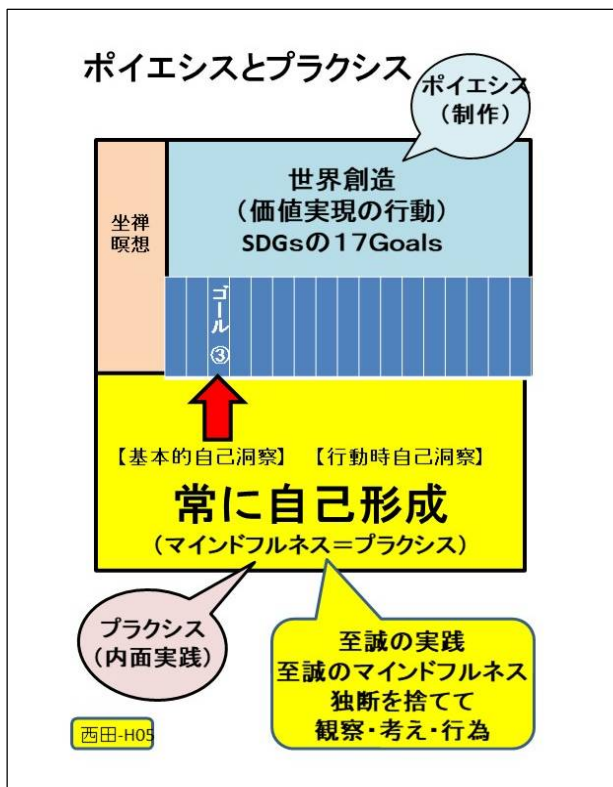
SDGsの専門家が、次のように説明している。

「3.4では、心血管疾患、癌、糖尿病、慢性の呼吸器系疾患といった非感染症疾患による若年死亡率を3分の1減少させるとする。このターゲットの進捗を測る指標をみると、自殺率というものもある。2018年の『自殺対策白書』(厚生労働省)によれば、日本における自殺率は低下傾向にあるものの、2015年時点でもいまだ10万人あたり20人弱程度いる。これをどの程度減らしていくか、国連では決めていないが、日本で決めるべきである。」(注2)

このように、自殺率の減少はターゲット3.4の中で重要なテーマである。しばしば、指摘されるように、うつ病には「自殺念慮」という症状があって、実際、自殺したひとの多くの割合でうつ病になっていたひとが多い。うつ病になるのは、貧困からも起きるが、過労、産後うつ、いじめ、がん告知、誹謗中傷、そのた心理的ストレスから起きている。

うつ病が薬物療法や心理的な相談支援によっても治らないことがあって、その一部の人々が自殺するのだ。別に述べるように、マインドフルネス総合研究所の代表が開発したマインドフルネス自己洞察瞑想療法(SIMT)で、うつ病が治るひとがいる。

そのために、1993年から支援活動を開始してきた。現在は、このSIMTを習得したマインドフルネス瞑想療法士が全国に80名ほどいる。その人たちも、SIMTによって、治りにくいうつ病の人の支援をして、治癒に至る事例が多数出てきた(注3)。



こういう意味で、SIMT によるうつ病などの精神疾患の改善支援は、ターゲット3. 4に貢献することは疑いないだろう。ただ、当研究所からの広報だけでは、うつ病などの患者・家族に情報が知られているわけではなく、SIMT を知らずに命を絶ったひともいるわけである。

そこで、ターゲット3. 8に取り組みたい自治体、企業、NPO、病院などと当研究所との共同事業を行うことができれば、改善支援できる患者の人数が増えるだろう。

関心ある自治体などが多ければ、当研究所のスタッフでは不足するが、上に述べたように、同等のスキルを持つマインドフルネス瞑想療法士®が多くいるので、その人たちの支援を得ることができるだろう。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4714>

★(関連記事)マインドフルネス総合研究所の事業は、直接的には、3. 4のターゲットの貢献に関連する

うつ病のなかには、なかなか治らないひとがいる。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1783> がん患者

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2055> どうやって自殺を防止するか

本人、支援側、家族もあきらめる状況もある。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1812>

★治りにくいと無視、傍観される患者も生じてしまう

自殺をもたらすうつ病、非定型うつ病などは、薬物療法だけでは治らない人がいる。相談だけでも治るわけではない。改善する心理療法も重要である。持続可能な自治体、組織ならば、あきらめてはいけない。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3708>

★治りにくい非定型うつ病

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1897>

★心的外傷後ストレス障害(PTSD)も

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2142>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2850>

★大震災の避難者の PTSD やうつ病のケアも

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1864>

★すべての自治体が対策を

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1310>

★自殺は防止できる

(注1) SIMT: 自己洞察瞑想療法、Self Insight Meditation Therapy

参照: 大田健次郎(2013)『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社

大田健次郎(2014)『不安、ストレスが消える心の鍛え方

——マインドフルネス入門』清流出版

ホームページでの紹介: top>マインドフルネス心理療法 SIMT とは

(注2) 蟹江憲史(2020年)『SDGs(持続可能な開発目標)』p73

(注3) 改善事例は、「日本マインドフルネス精神療法協会」の機関紙『マインドフルネス精神療法』に発表されている。マインドフルネス総合研究所のホームページでも見ることができる。

マインドフルネス総合研究所>SIMT で改善した証拠