

～秋田回生会病院 依存症当事者支援プログラム～

# マインドフルネスについて

## 1. マインドフルネスって？具体的には何をやるの？

マインドフルネスとは、「**今、この瞬間**」の体験に意識を向け、起きている事に評価や判断をせずに「**気付く**」状態のことです。ストレスや不安の軽減、良い感情の増加、集中力や記憶力の向上などの効果がある事が明らかになっています。具体的な方法として、**瞑想練習**（呼吸瞑想など）を重ねていきます。

## 2. なぜ依存症にマインドフルネスなの？

瞑想をくり返す中で、気付きにくい「**怒り・不安**」などの**感情面の引き金、依存症的な行動・思考**に気付く練習をします。「今、この瞬間」の自分に気付く事を重ね、**自動操縦**（＝無意識のうちに依存行動を起こす）状態から脱する事、更に自身を「**優しさやいたわり**」で包み込むような心理状態になる事を目指します。

## 3. こんな場面で実施されています！

- ・Google、ヤフー、Apple などの企業における社内研修
  - ・「世界一受けたい授業」などテレビ番組での紹介
  - ・依存症の再発予防としての病院でのプログラム
- 様々な所で注目され、取り入れられています。

未来や過去にとらわれたり、評価や判断をしたりせずに一度立ち止まり、「ありのまま」の自分をじっくり感じてみませんか？

気になった方は、まず一緒に体験してみましよう♪

