

マインドフルネス教室で ストレスや幸せについて 考えてみませんか？

慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室

慶應義塾大学ストレス研究センター

佐渡充洋（研究責任者）

マインドフルネスとは？

瞑想やヨガを取り入れた注意力のトレーニングプログラムで、思考の「反芻」を抑えたり、「気づき」が増えることで、ストレスが減ったり、幸福感が高まると考えられています。海外ではうつの再発、不安が改善することなどが実証されているグループで行われるプログラムです。



いつどこで？

期間： 2016年6月—2016年8月（全8回）

（ただし、2017年2月まで月1回のフォローアップあり）

時間：毎週火曜日18：30～20：30

場所：慶應義塾大学信濃町キャンパス（JR総武線信濃町下車すぐ）

参加費：無料（ただし、テキスト代 約3000円の実費負担あり）



参加条件

- ・過去に精神疾患の既往がない、又は既往があっても回復して2年以上経っていること
- ・20-65歳以下であること
- ・基本的に毎回参加が可能であること
- ・毎日30分から1時間程度のホームワーク(瞑想など)の実施が可能であること



プログラム

1回2時間のセッションでは、座った状態で呼吸や音、思考などに注意を向ける瞑想法や、ごく軽めのヨガによる瞑想法を実施する部分と、その感想などを共有したり議論したりする2つの部分から構成されています。本プログラムは、マインドフルネスのトレーニングを受けた研究責任者や共同研究者（医師や看護師などの医療従事者）が行います。

その他

- ・本教室は、慶應義塾大学医学部倫理委員会の承認を受けて実施される臨床研究です。
- ・効果検証のため適宜アンケート調査を実施します。

申込み

参加希望の方は、

①マインドフルネス教室への参加希望の旨、

②お名前、生年月日、お電話番号（こちらからおかけしてよい番号）を

keiomindfulness@gmail.comまでメールでご連絡ください。

折り返しご連絡いたします（電話での問い合わせは受け付けておりません）。

事前面談でプログラムへの適性を判断し、参加の可否を決定いたしますので、あらかじめご了承ください。

マインドフルネスとは？

もう少し詳しく…

これだけ世の中が豊かになったにもかかわらず、ストレスが高まっているのはなぜでしょうか？ 幸せを感じにくいのはなぜでしょうか？ それは、こころが「現在」から「過去」や「未来」に飛んでいってしまうからです。

ストレスを感じると、人は「なぜあんなことをしてしまったのだろう」と過去を後悔し、「うまくいかなかったらどうしよう」と未来を案じます。そして、こうした後悔や不安がグルグルと頭の中で「反芻」することで、気分がますます悪化し、幸せも感じにくくなってしまうのです。

このような状況に対処するための方法として、近年注目を集めているのが、マインドフルネス認知療法です。これは、瞑想などの手法を取り入れた一種のメタ認知のトレーニング法です。過去や未来でなく、現在に注意を向けること、さまざまな気づきに目を向けることを学ぶことで、自分の考え方や感情に巻き込まれず、現実に適切に対応する力が向上し、幸せをより感じやすいこころも育まれていきます。

本教室では、マインドフルネスで用いられる瞑想法などをグループで実際に練習すること、およびご自宅などで瞑想などの練習を毎日30分～1時間程度実践していただくことで、そのやり方を習得していきます。

マインドフルネス教室実施予定

オリエンテーション 6月7日（火） 18：30～20：30

第1回から第8回 6月21日（火）～8月9日（火）
毎週火曜日 18：30～20：30

フォローアップ 9月から2月 毎月1回