

#### 第45回 書籍の紹介・・・心理療法としての「マインドフルネス」独習本

「マインドフルネス」を謳った書籍やらセミナーやらが、氾濫気味の感があります。商標登録もされていないようなので、誰がマインドフルネスの本を出そうが自由なのです。

今回紹介する『自分でできるマインドフルネス』（マーク・ウィリアムズ、ダニー・ベンマン著、佐渡充洋・大野裕監訳、創元社）は、その中でも本物の一つです。本物かつ原点と言える『マインドフルネスストレス低減法』（J・カバットジン著、春木豊訳、北大路書房）よりずっと後に書かれた本ですが、その後の心理療法としての発展が取り込まれており、世間で「マインドフルネス認知療法（MBC T）」と呼ばれる体系の集大成になっています。

「マインドフルネス」とは、本当は言葉で定義できるものではないのですが、あえて言えば、今現在に意識を集中し、過去への捉われや将来への不安を手放そうということだと思います。そのための方法として、ボディスキャン、呼吸法、瞑想法といったエクササイズが用意されています。このノウハウがうつ病の再発防止に効果があることから、同じくうつ病に有効な「認知療法」・「認知行動療法」と結び付けたのがMBC Tです。近年ではマインドフルネスというとアメリカの一般企業での活用などがよく喧伝されますが、ビジネスユースはむしろ副産物と言っていいと思います。

この本では、MBC Tの8週間のプログラムが、詳細に説明されており、独習用としても、職場研修用としても有用です。正式なプログラムに依らなくても、「3分間瞑想法」など日常生活の中ですぐにできて、心の安定に役立てられる方法もいくつも紹介されています。

著者の広い知見があるため読み物としても面白く、また日本語訳がよくできていて類書に比べて読みやすいことも特長です。「今」を忘れ、過去への後悔や未来への心配に心を悩ませてきた私にとって、この本やカバットジンの本に触れることは、人生のあり方を考えさせられるいい機会になりました (>\_<)。

ただし、付属CDの音声には賛否両論あるようです。聴き易さの点からは、他のCD本を勧める人もいます。