

③ マインドフルネス等に代表される、意識を「今、ここ」にとどめる訓練

一般的に「うつ」や「不安」症状が強くなるほど、意識を「今ここ」で起きていることに集中することが難しくなります。「うつ」の場合は過去の失敗、「不安」の場合は未来への不安に、意識を引っ張られることが多くなります。

声をかけられた時に音は聞こえているのに内容が入ってこない、好きな趣味に取り組んでも気もそぞろで楽しく感じない、といった状態も、これらと関連すると考えられています。

マインドフルネスに代表される、意識を「今ここ」に集中する訓練が、このような状態から脱出する為の助けになります。

当プログラムでは、治療効果が高いと考えられる「活動性低下の改善」や「ストレス場面回避の改善」に焦点をあて介入を行います。しかしこれは「言うは易し、行うは難し」といった内容です。

当プログラムでは、困難な状況に立ち向かい乗り越えていく為に、マインドフルネスをはじめとした様々なスキルやテクニックをお伝えしていきます。困難を乗り越えるときに、習熟したスキルは頼もしい「助っ人」として機能するはずです。

