

医道の日本

The Japanese Journal of
Acupuncture &
Manual Therapies

東洋医学・鍼灸マッサージの専門誌

4 APRIL
2017
Vol.76 No.4

第76巻 第4号(通巻983号) 2017年4月1日発行(毎月1日発行)
1946年8月19日第三種郵便物認可 ISSN 0287-6760

治療に活かす マインドフルネス



巻頭企画

【巻頭インタビュー】

医療現場に取り入れられる
マインドフルネス／保坂隆（聖路加国際病院）

【イラスト解説】

治療家と患者のためのマインドフルネス活用法／長谷川洋介

【トピックス】

鍼＋マインドフルネスの可能性を探る
米国UCSF医学部小児専門病院での実践

【海外記事】

マインドフル・マッサージ 今この瞬間に施術する

特集

季節の病・
春愁編

治療家と患者のための

マインドフルネス活用法

「マインドフルネス」の歴史は、1970年代にジョン・カバット・ジン氏が開設したストレスクリニックが始まりだが、そのルーツは仏教のコンセプトにある。「御菌意斎が坐禅を行っていた」「杉山和一が断食坐禅を行って鍼管の着想を得た」といわれているように、東洋医学・鍼灸と坐禅は深いかかわりを持つ。決して新しいことではなく、私たちの祖先は東洋的に行法であるマインドフルネスを自然と行っていたのだ。そして現在では、その効果が科学的に実証され始めている。今回は、治療家が実践できるマインドフルネス瞑想を長谷川洋介氏に聞いた。

(イラスト：いたばし ともこ)



長谷川洋介 (はせがわ・ようすけ)

東京マインドフルネスセンター・ディレクター。1977年、東京都生まれ。ジョン・カバット・ジン博士による「MBSRワークショップ」修了。MBSR Qualified Teacher。日本マインドフルネス学会会員。東洋鍼灸専門学校卒業。鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師。著書・監修に「知識ゼロからのマインドフルネス心のトレーニング」(幻冬舎)、「マインドフルネス瞑想の基本 DVD ブック」(エイ出版社)がある。

治療家のためのマインドフルネス瞑想法

「マインドフルネス」は「瞬間瞬間に立ち現れてくる体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき」とジョン・カバット・ジン氏により定義されている。

マインドフルネス瞑想は、身体感覚を研ぎ澄ましたり、治療への集中力を磨く手段として大変有効だ。マインドフルネス瞑想を通して、落ち着いた心身の状態を養うことで余裕が生まれ、自分の間合いで患者に接することができるようになる。治療家は第一に自分自身を整えるべきであり、そうすることで初めてベストな状態で患者の治療ができる。まずは朝晩や隙間時間におすすめの、治療の創造性を高める瞑想を紹介したい。

