

- ・自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く方法

タイトル:うつ病とマインドフルネスの思想

サブタイトル:病院に行ってもなかなか良くならないと感じているあなたへの指南書

## 目 次

第 1 章「本著の特徴について」

第 2 章「心のバランスを崩して苦しむ人が多い」

第 3 章「うつ病発症のメカニズム」

第 4 章「自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く方法」

第 5 章「マインドフルネスの具体的な事例

## 第1章 本著の特徴について

うつ病やストレスなどにより、心の病や心のバランスが崩れてしまい苦しむ人が増えています。そのような現代社会を背景に、薬剤に頼らず低リスクで、より多くの精神疾患の方が「自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く」事が出来るようにサポートできるマインドフルネス心理療法について具体的に述べています。

その中で、マインドフルネスの真髄に触れ、より多くのうつ病やストレス等で悩める方々の実例をもとにマインドフルネスの実像について述べています。

### ・ 私たちについて

私たちは、社会貢献や地域活動・福祉活動などのボランティア活動を行っている団体です。現在では、医師の診断を受けて処方される薬などを服用しても、なかなか症状の改善がみられないうつ病やストレス等で悩む方々を手助けしています。

その活動目的は、「自殺防止・うつ病の対策」です。マインドフルネスを活用して世界の多くの方々の幸せと健康を気づいていくことを目指しています。

### ・ マインドフルメイトの沿革

- ・2010 年 マインフルメイトを設立、自殺防止・うつ病対策の相談会を始める
- ・2015 年 非営利型一般社団マインドフルメイトとなる
- ・14 年間に 600 名以上の方のご相談を伺い約 380 名以上の方をサポートして来ました。
- ・現在では、うつ病やストレスなどで悩める方々に向けて、本来の生活を取り戻し、自分らしさを失

わずに、自分らしく生きて行く事を目指していただくため、マインドフルネスの指導に注力しています。

## 第2章 心のバランスを崩して苦しむ人が多い

心のバランスを崩して苦しむ人が増えています。学校や会社、友人関係、プライベートなど「ストレスから逃げられない社会」と言われる現代社会において、うつ病は身近な病気となっています。

本著では、ストレスから逃げられない社会が生み出す「現代社会のうつ病」についてピックアップし、現代社会におけるストレスから逃げられない社会でうつ病から身を守る術をお伝えしています。

### ・ ストレスから逃げられない社会とは

ストレスから逃げられない社会とは、学校や職場、交友関係、親戚付き合いなど、あらゆる場面でストレスを感じ、ストレスを発散する場所すらない社会のことです。

ストレス発散ができない状態で、ストレスが一方向的に感じてしまうと、いつかストレスを起因とするうつ病などの精神疾患が発症する確率が高くなって来ます。

### ・ 現代社会のうつ病

現代社会のうつ病は、従来のような「いつかは治る」と言った単純な病気ではなく、人それぞれの発病原因を持つため、回復が難しくなっています。

例えば、学生と社会人のうつ病を発症された方では、その原因も回復までに必要なプロセスも全く異なります。

それぞれの日頃のストレスから、交感神経が活発になり、自律神経に変調を起こし、これを繰り返した結果、精神的に病んでしまいます。

このような発病の原因が複雑かつ回復が難しいうつ病が、「現代社会のうつ病の特徴」です。

## 第3章 うつ病発症のメカニズム

うつ病が発症してしまうメカニズムは、先ほどもお伝えしたとおり複合的な要因が絡み合っています。そのため、単に何か一つの原因がうつ病発症を招いているわけではありません。

また、うつ病患者さんによってそれぞれの発病原因があります。その方の生育状況や職場の環境や学校でのいじめなどストレスを感じる原因は一概には断定できません。

しかし、全てのうつ病に悩んでいる方々の共通点として、過度なストレスや日々の生活で心のバランスが崩れているなどの、精神的に不安定な状況にある事が原因の一つとしてあります。

#### ・ うつ病発症後のサポート

では、うつ病発症後のサポートはどのようにすればいいのか。

もちろん、まずは、病院を受診することが大切です。ただ、病院に行く事が不安だったり、処方薬の効果や副作用の心配などの方が多し現実が多々あるようです。

本著では、自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く「マインドフルネス心理療法」を提唱しています。心を落ち着かせる「副交感神経」を優位にし、心を緊張させストレスを感じやすくする「交感神経」を抑制する呼吸法など、座禅の手法をベースにした精神療法を行います。

### 第4章 自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く方法とは

先ほどもお伝えした複雑な病気である「うつ病」を始めとする精神疾患に遭遇しても、自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く方法としての精神療法です。

本著では、自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く方法としてマインドフルネス療法の真摯に対応しています。うつ病を未然に防ぐ方法とは異なり、私たちが提供しているマインドフルネスはうつ病などを発症後でも効果が期待できる精神療法です。

本著の中では、マインドフルネスによる「自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く方法」として具体的な方法を紹介しています。

#### ・ 私たちが提唱するマインドフルネス療法とは

マインドフルネスのルーツは日本の座禅にあるとされています。従来の日本における座禅には主に宗教的な意味を込めて、二つの宗派が存在しています。

しかし、マインドフルネスとは、それら二つの宗派とは異なり、座禅をもとに宗教的な意味を除いた精神安定の効果に着目した手法と言われています。

現代社会のようなストレス社会において、複雑に変化し逃れることのできないストレスに対しても「自分らしさを失わずに、自分らしく生きて行く方法」として対応しています。

#### ・ マインドフルネスと宗教の違い

宗教とは、科学的に説明できない自然の力を超えた存在を、祈りや物のお供えするなどして「信仰」する思想のことを言います。

宗教団体である条件として、文化庁では定められた要件があります。

一方では、マインドフルネスは発祥が座禅である事もあり、宗教と関連づけられることはありますが、座禅から宗教的意義を取り除いた、一種の健康療法のことです。

そのため、「マインドフルネスは宗教ではない」と言えると考えています。

### 第5章 マインドフルネスの具体的な事例

本著では、うつ病患者さんなどがマインドフルネス(セッション)への参加事例をもとに、うつ病な等患者さんが参加した具体的なマインドフルネスの事例について紹介しています。

例えば、あるうつ病に悩む大学生の男性がマインドフルネスに参加した際の感想や日頃の生活で感じた自身の心境の変化などについて取り上げています。

マインドフルネスでは、それぞれ方の心のバランスを整えることで、日頃の生活で感じていたストレスや疲れが改善されて、社会復帰を実現できたという方も少なくありません。

#### ○ 最後に

あなたが自分のありのままを受け入れることで毎日を穏やかに、そして豊かに生きるための指針を提供します。この一冊が、あなたの人生に新たな光をもたらし、心豊かな毎日へと導くことを祈っています。