

## マインドフルネス認知療法

2017年10月1日（日）、早稲田大学大隈記念タワーにおいて、Mariko A. Foulk氏（ミシガン大学非常勤講師・ターナー老年科クリニック）による「高齢者におけるマインドフルネス認知行動療法の実際（MBCT）」ワークショップが開催されました。2016年に引き続きの開催となり、「前回参加して、ストレス解消効果に驚いた」という方や、「体験し、高齢者臨床の場で生かしたい」方など、20名が参加しました。

講義をはさみながら、マインドフルネスの基本や対人援助職におけるプログラムを体験しました。自分の「呼吸」に、ただ集中する。頭の中のおしゃべりが止まり、「今、ここ」といった在り方に気づく。あっという間にワークショップの時間が過ぎました。最後に、「習慣化して、日々続けていくことが大切」とのFoulk氏の言葉に全員がうなずきました。

アメリカでも集中力アップやストレス軽減など、マインドフルネスの効果はさまざまな雑誌に掲載され、注目されています。企業や組織の中だけでなく、日常生活に取り入れられるか、最近の研究なども紹介されました。日本におけるチームアプローチや、高齢者ケアの活用を進めていくことの重要性を改めて認識しました。是非、時間をかけて体験を深めたい、と思われたワークショップとなりました。

来年には、Foulk氏らによるMBCTの日本語版書籍（DVD付き）が出版されるとのことです。マインドフルネスの臨床への応用に向け、ますます期待がふくらみました。



写真は講演中のFoulk氏と、会場の様子  
マインドフルネス体験の様子（右下）

