

アメリカにおけるマインドフルネス認知療法の実際

2016年7月18日（月・祝）に Mariko A. Foulk 先生（ミシガン大学非常勤講師・ターナー老年科クリニック）をお招きして、ワークショップ「アメリカにおけるマインドフルネス認知療法の実際」を開催いたしました。マインドフルネスとはどのようなものなのかから、マインドフルネス認知療法（MBCT）の実践に必要な要素、MBCT の効果など基本的なご説明の後、参加者全員で瞑想法や 3 分間呼吸空間法など、マインドフルネスを体験することができる内容となりました。

また、マインドフルネスの最新の研究状況や、研究成果、高齢者参加者の具体的事例などもご紹介いただき、非常に内容の濃いワークショップとなりました。

マインドフルネスはアメリカ Google 社で導入されており、日本でも大手企業を中心に社員への活用が始まっています。参加者の方はそれぞれに、今後さらに重要となる分野であることを講義や体験から感じられるワークショップとなったのではないかと思います。

