

マインドフルネス認知療法 (MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

© 2024.08.29

はじめに

マインドフルネス認知療法 (MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy) は、心の健康を改善するための療法の一つです。マインドフルネスと呼ばれる瞑想の技法を使い、認知行動療法の原理を組み合わせることで、うつ病や不安症などの症状を軽減することを目指します。高校生でも理解できるように、MBCTの基本的な考え方や実践方法、効果について詳しく説明します。

マインドフルネスとは

まず、「マインドフルネス」について説明しましょう。マインドフルネスとは、「今この瞬間」に意識を集中させ、その瞬間の経験をありのままに観察することです。これは、過去のことを悔やんだり、未来のことを心配したりするのではなく、現在の瞬間に意識を向けるという考え方です。

マインドフルネスの実践方法

マインドフルネスを実践するためには、以下のような方法があります。

1. 呼吸に注意を向ける

静かに座り、呼吸に意識を集中させます。息を吸うときと吐くときの感覚に注意を向け、心が他のことにそれるたびに、優しく呼吸に戻します。

2. 身体感覚を観察する

目を閉じて、足の裏から頭のとっぺんまで、身体各部分の感覚に注意を向けます。痛みや緊張、温かさなど、感じるままに観察します。

3. 歩く瞑想

ゆっくりと歩きながら、足が地面に触れる感覚に注意を向けます。歩くリズムや足の動きを感じながら、他のことを考えずに歩くことに集中します。

認知行動療法とは

次に、認知行動療法 (CBT: Cognitive Behavioral Therapy) について説明します。CBTは、思考（認知）と行動の関係に注目し、否定的な思考パターンを変えることで、感情や行動を改善する療法です。例えば、「自分は何をやっても失敗する」といった否定的な思考を、「過去に成功した経験もある」といった現実的で前向きな思考に変えることを目指します。

マインドフルネス認知療法 (MBCT) とは

MBCTは、マインドフルネスと認知行動療法を組み合わせた療法です。うつ病の再発予防に特に効果的であるとされています。MBCTでは、マインドフルネスの技法を使って、否定的な思考や感情に対処する方法を学び

ます。

MBCTの基本的なプロセス

MBCTのプログラムは通常、8週間にわたって行われます。各週にはテーマがあり、それに基づいた練習や課題が出されます。

1. 第1週: 自動操縦からの脱却

日常生活で無意識に行っている行動や思考に気づき、それを自覚的に行う練習をします。

2. 第2週: 注意を集中させる

呼吸や身体の感覚に注意を向け、現在の瞬間に意識を集中させる練習を行います。

3. 第3週: 呼吸に注意を向ける

呼吸に意識を集中させることで、心がさまようことに気づき、それを優しく呼吸に戻す練習を続けます。

4. 第4週: 今この瞬間を受け入れる

今この瞬間に起こっていることを判断せずに受け入れる練習をします。これは、感情や思考に対する反応を変えるための重要なステップです。

5. 第5週: 思考を観察する

自分の思考をありのままに観察し、それにとらわれずに手放す練習をします。

6. 第6週: 受け入れと変化

自分の感情や思考を受け入れることと、それに対してどのように反応するかを選択する力を養います。

7. 第7週: 自己ケアと支援

自分自身を大切にする方法や、ストレスを軽減するための具体的な方法を学びます。

8. 第8週: 持続するための計画

プログラム終了後も続けられるように、日常生活に取り入れる方法を計画します。

MBCTの効果

MBCTは、うつ病の再発予防に効果的であると多くの研究で示されています。また、不安症やストレス管理にも有効です。具体的な効果には以下のようなものがあります。

1. 否定的な思考の軽減

マインドフルネスを実践することで、否定的な思考にとらわれず、現実的で前向きな思考を持つことができます。

2. ストレスの軽減

現在の瞬間に集中することで、過去の後悔や未来の心配から解放され、ストレスが軽減されます。

3. 感情の調整

自分の感情に気づき、それを受け入れることで、感情の波に飲み込まれることなく、安定した心の状

態を保つことができます。

4. 生活の質の向上

マインドフルネスを実践することで、日常生活の中での小さな幸せに気づき、生活の質が向上します。

実際のMBCTのセッション

MBCTのセッションでは、グループでの実践が一般的です。参加者はお互いの経験を共有し、共感し合いながら学びます。セッションでは以下のような活動が行われます。

- **瞑想練習**

ガイド付きの瞑想を行い、マインドフルネスの技法を実践します。

- **ディスカッション**

各週のテーマに基づいたディスカッションを行い、経験や気づきを共有します。

- **家庭での練習**

セッション外でも実践を続けるための課題が出され、日常生活にマインドフルネスを取り入れる方法を学びます。

まとめ

マインドフルネス認知療法 (MBCT) は、心の健康を改善するための効果的な療法です。マインドフルネスの技法を使って、現在の瞬間に意識を集中させ、認知行動療法の原理を組み合わせることで、否定的な思考や感情に対処する方法を学びます。MBCTは、うつ病の再発予防や不安症の軽減、ストレス管理に有効であり、生活の質を向上させることが期待できます。高校生でも取り組むことができるシンプルな練習方法を使い、自分自身の心の健康を保つための強力なツールとして活用することができます。