



MIP-J

Mindfulness intervention for psychosis Japanese edition

～マインドフルネス精神病介入法 日本語版～

Naomi T. Tabak. Ph.D
SMU Psychology Clinic

日本語版作成：美濃部るり子・杉浦久美子・福岡透・樋口進
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

- ・ M I P-J (マインドフルネス精神病介入法 日本語版) は精神病を持つ患者さんが、安全にマインドフルネス (瞑想) を行なう為に関発された全 6 週間のプログラムです。
- ・ 瞑想は一回につき 15 分以内としています。
- ・ 観念的なものよりも、具体的な内容を伝えることを重要視しています。
- ・ プログラムの内容は以下の通りです。

	主な内容	毎日の宿題
1 週目	マインドフルネスとは	5 分間のマインドフルチェックイン
2 週目	五感のマインドフルネス (食べる瞑想など)	10 分間のマインドフルチェックイン
3 週目	身体の感覚のマインドフルネス① (ボディスキャン)	15 分間の身体の感覚のマインドフルネス
4 週目	身体の感覚のマインドフルネス② (ボディスキャン)	15 分間の身体の感覚のマインドフルネス
5 週目	呼吸のマインドフルネス①	10 分間の身体の感覚のマインドフルネス
6 週目	呼吸のマインドフルネス②、日常生活の中のマインドフルネス	好きな瞑想、日常生活にマインドフルネスを活用する

<出典>

Tabak, N. T., & Granholm, E (2014). Mindful cognitive enhancement training for psychosis:

A pilot study. Schizophrenia Research, 157, 312-313

(※本プログラムは原著者 Tabak, N. T により許可を得て翻訳しました。)

<参考文献>

Stahl, B.; Goldstein, E. A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications, Inc:Oakland, CA:2010.

★実施上の質問などについては、

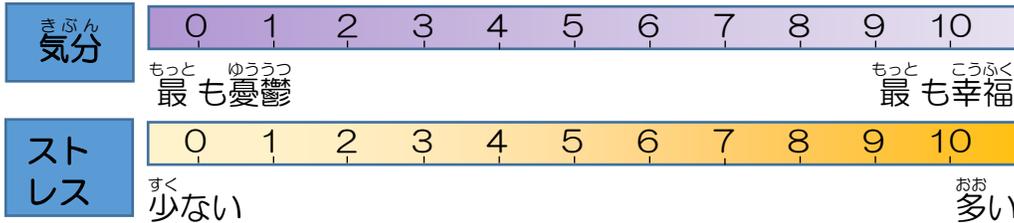
(独) 国立病院機構 久里浜医療センター

美濃部るり子・杉浦久美子・福岡透まで お問い合わせください。

〒239-0841 神奈川県横須賀市野比 5-3-1 Tel) 046-848-1550

「マインドフルネス」トレーニング：1週目

★マインドフルネス^{まえ}前の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう ★



「マインドフルネス」とは??

- 様々な経験に対して、判断をせずに、今この瞬間に意図的に注意を払うことで現れる気付き。
 - Kabat-Zinn, 2003, p. 145
- 一歩下がって、考えは考えであり、幻聴（声・物音）は幻聴（声・物音）であり、感情は感情であると観察する。
- 今この瞬間、経験したことに対して焦点を当て、興味をもって、開いた心で受け入れる方法を学んでいく。

なぜマインドフルネスを勉強したほうが良いの?

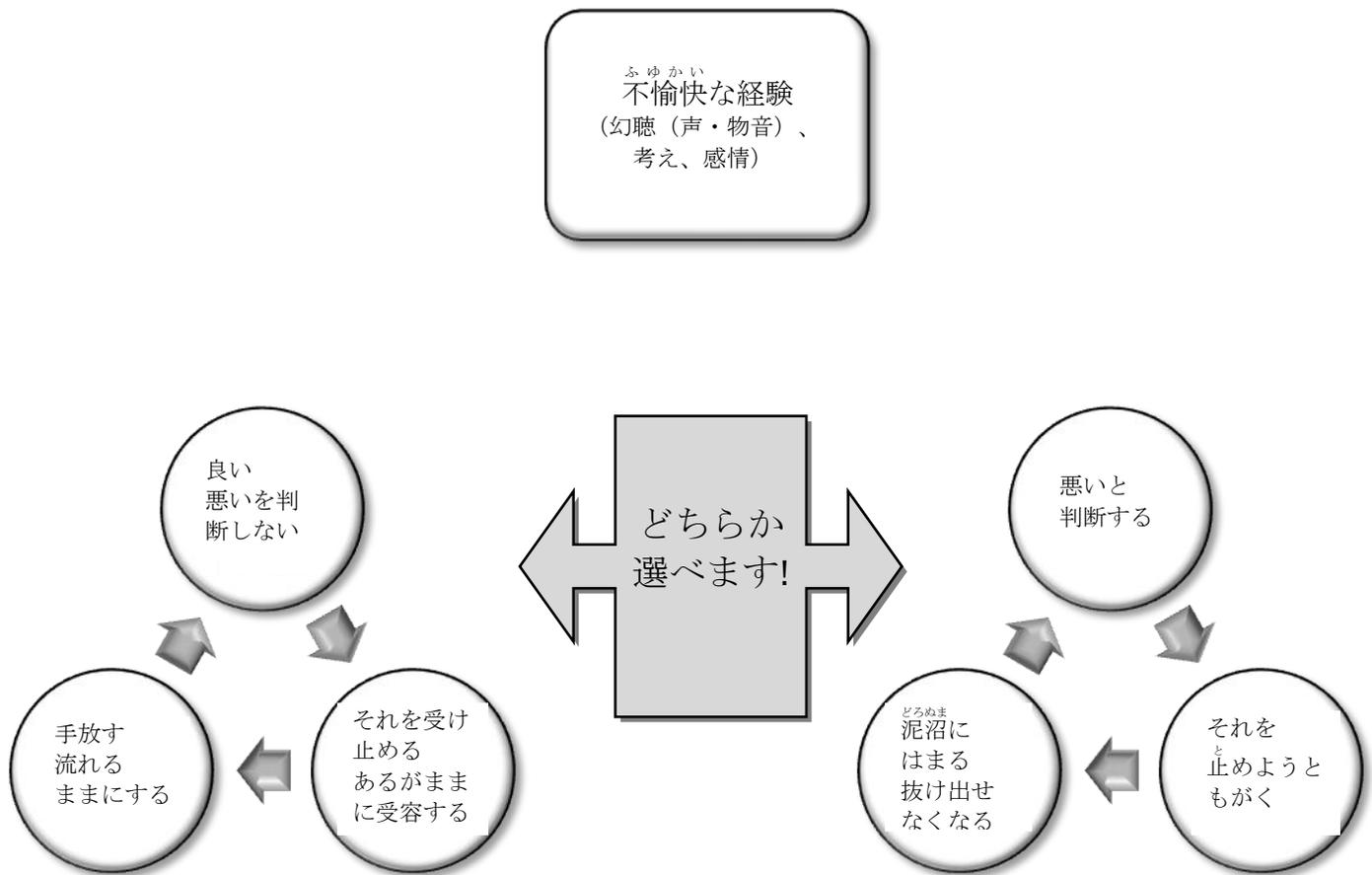
- 利益:
 - ストレスや不安の軽減
 - 良い感情の増加
 - 幻聴（声・物音）や他の症状に対して反応する方法が変わる
 - 注意力や記憶力の向上

マインドフルネスはどんなふうにはたらくの??

- ① 脳は筋肉みたいなものです。筋肉と同じように、目的をもってたくさん練習し実際に使うことで、脳を強くすることができます！マインドフルネス瞑想は脳内を強化し、あなたの集中力や注意、記憶力向上に役立ちます。
- ② 例えば、健康的ではない考えや嫌な気持ち、幻聴（声・物音）のような他の不愉快な経験のために混乱してしまうなら、注意や集中のことで悩むでしょう。練習を通して、マインドフルネスはこれらのよくない経験に対する新しい反応方法を教えてくれます。そして、あなたの脳が他の重要な仕事をするのを妨げなくなります。



この図は、どのようにマインドフルネスがあなたの不愉快な経験に対する反応を、違った反応にするかを示しています。2006年にチャドウィックさん達が報告しました。



練習しよう!

- マインドフルチェックイン

- やる前とやった後のストレス（緊張など）を評価しよう。

- 考えてみよう。

- マインドフルネスの最初の印象はどうですか?

- 3 ページに書かれていることがあなたの助けになるという可能性を受け入れていますか?

- 6 週間のマインドフルネス練習で、一番マインドフルネスの効果があってほしいと思うのはどれ?? 一つをチェックしよう。

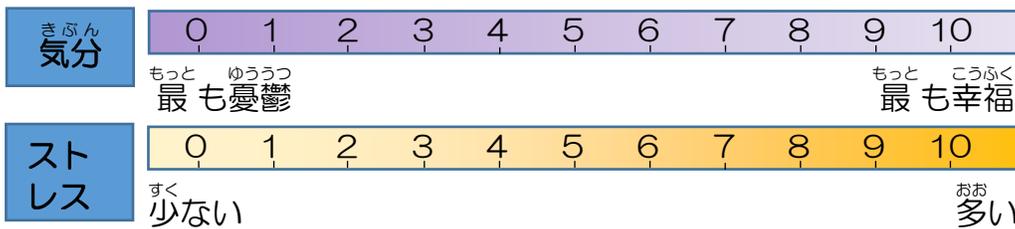
印をつけよう:

- ストレスや不安の低下
- 良い感情の増加
- 幻聴（声・物音）や他の症状に対する反応の方法が変わる
- 注意力や記憶力の向上
- その他: _____

経験談:

- “私は本当に長い間、治療が続いていたので、くもったメガネを通して見ていたように感じていました。今はよりはっきり見ることができます。精神的な病気であることを受け入れるのは、私にとって難しいことだったと思います。プログラムが自分のよい部分も悪い部分も受け入れるのに役立ちました。本当に何年も、私は医者に対して何も言わなかったし、ただ医者が言ったことをするだけだったけれど、私は今、一部、回復していると感じています。”
- “私はただ呼吸に集中することだけできたけれど、それは私を落ち着かせてリラックスさせてくれる。”
- “私はマインドフルネスをすごいと思うのは…、私が未来のことについて悩む^{なや}ことを確かに止めて^とくれたことです。私にできることは何もないし、自分を変えられないことについて悩むことはないのだと。私の人生で最も大切なのは、今この瞬間に、ここにあることだと。”

★ マインドフルネス^{あと きもち きろく}後の気持ちを記録しましょう ★



宿題

- 毎日 5 分間マインドフルチェックインをしよう。
- 練習の記録を宿題用紙につけましょう。

「マインドフルネス」トレーニング：2週目

★マインドフルネス^{まえ}前の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう ★

きぶん 気分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	もっと ゆううつ 最も憂鬱						もっと こうふく 最も幸福				
スト レス	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	すく 少ない						おお 多い				

- マインドフルチェックイン

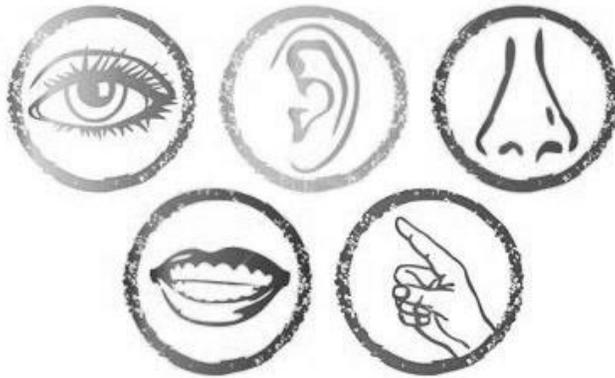
- 宿題用紙を見直してみよう。

- どんなことが経験できました？:

- 質問、気になること、困ったことはありましたか？

練習してみよう!

- 食べるマインドフルネス (15分) : あなたの^{かんかく}感覚に^ふ触れるものは?



- どのように見えて、聞こえて、^{にお}匂いがして、感じがして、味がしますか?
⇒ _____

- 判断せずに観察してその様子を述べてください。
⇒ _____

- 何に気が付きましたか?
⇒ _____

- これを以前食べた時と比べて、今回の経験はどんな違いがありましたか?
⇒ _____

- この練習 (食べる瞑想) はあなたの他の生活の部分にとって、どのようなつながりがありますか⇒

- あなたの生活の中で何にもっとこのように注意を払いたいですか?
⇒ _____

★ マインドフルネス^{あと きもち きろく}後の気持ちを記録しましょう ★

きぶん 気分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	もっと ゆうつ 最も憂鬱						もっと こうぶく 最も幸福				
スト レス	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	すく 少ない						おお 多い				

宿題

- 毎日 10 分間のマインドフルチェックインをしよう。
- 練習の記録を宿題用紙につけよう。

「マインドフルネス」トレーニング：3週目

★マインドフルネス^{まえ}前の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう ★

気分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	もっと ゆうつ 最も憂鬱						もっと こうぶく 最も幸福				
ストレス	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	すく 少ない						おお 多い				

- マインドフルチェックイン

- 宿題用紙を見直してみよう。
- どんなことが経験できました？:

- 質問、気になること、困ったことはありましたか？

練習してみよう!

- 体の感覚のマインドフルネス: 体や気持ちに触れてみよう

- やる前とやった後のストレス（緊張など）を評価しよう

⇒ _____

- 何に気が付きましたか？

⇒ _____

- 何か心地よい感覚はありましたか？

⇒ _____

- 何か不快な感覚はありましたか？

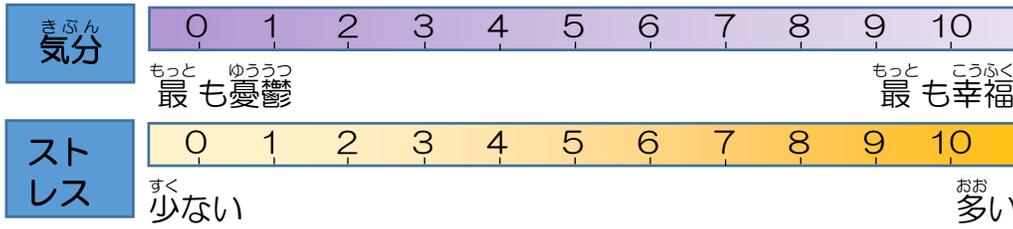
⇒ _____

- 他に何か驚いたことや予期しなかったことがありましたか？

⇒ _____



★マインドフルネス^{あと きもち きろく}後の気持ちを記録しましょう ★



宿題

- 毎日 15 分間の体の感覚のマインドフルネスをしましょう (ガイド CD 付)
- 練習の記録を宿題用紙につけましょう

「マインドフルネス」トレーニング：4週目

★マインドフルネス^{まえ}前の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう ★

きぶん 気分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	もっと ゆううつ 最も憂鬱						もっと こうふく 最も幸福				
スト レス	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	すく 少ない						おお 多い				

- マインドフルチェックイン

- 宿題用紙を見直してみよう。

- どんなことが経験できました？:

- 質問、気になること、困ったことはありましたか？

練習してみよう!

- 体の感覚のマインドフルネス:

- 体の感覚を見ている間、心地良い、不快だ、またはそのどちらでもない感覚に気が付くかもしれませんが、どうでしたか?

⇒ _____

- どんな心地よい感覚に気が付きましたか?

⇒ _____

- どんな不快な感覚に気が付きましたか?

⇒ _____

- どんな心地よくも不快でもない感覚に気が付きましたか?

⇒ _____

- 不快な時、3つの解決方法があります。
その状況をそのままにしておく、その状況を変える、その状況を受け入れる。

- あなたは不快な感覚にどのように反応しますか?

⇒ _____

- 「平静の祈り（ニーバーの祈り）」は不快な感覚や経験に対して、マインドフルネスに反応することを示しています。

(神よ) 変えることの出来ない事については、それをそのまま受け入れる平静さを、
変えることの出来る事については、それを変える勇気を、
そして、この二つの違いを見定める叡智を私にお与えください。

★マインドフルネス^{あと きもち きろく}後の気持ちを記録しましょう ★

気分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	もっと ゆうつ 最も憂鬱						もっと こうぶく 最も幸福				
ストレス	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	すく 少ない						おお 多い				

宿題

- 毎日 15 分間の体の感覚のマインドフルネスをしましょう (ガイド CD 付)
- 練習の記録を宿題用紙につけましょう

「マインドフルネス」トレーニング：5週目

★マインドフルネス^{まえ}前の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう ★

気分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	もっと ゆうつ 最も憂鬱						もっと こうやく 最も幸福				
ストレス	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	すく 少ない						おお 多い				

- マインドフルチェックイン

- 宿題用紙を見直してみよう。
- どんなことが経験できました？:

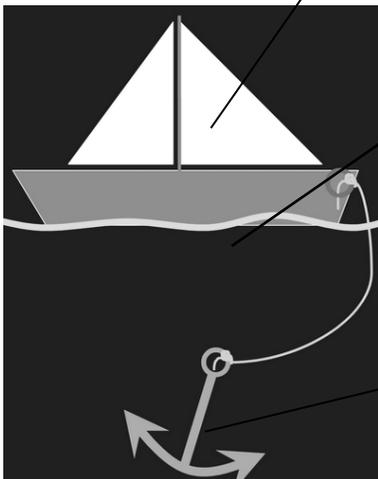
- 質問、気になること、困ったことはありましたか？

練習してみよう！

- マインドフルネス呼吸法: 呼吸を感じてみよう
 - やる前とやった後のストレス（緊張など）を評価しよう
⇒

 - 何に気が付きましたか？
⇒

 - マインドフルネスをいくつか経験した今、あなたの波は何ですか？
⇒

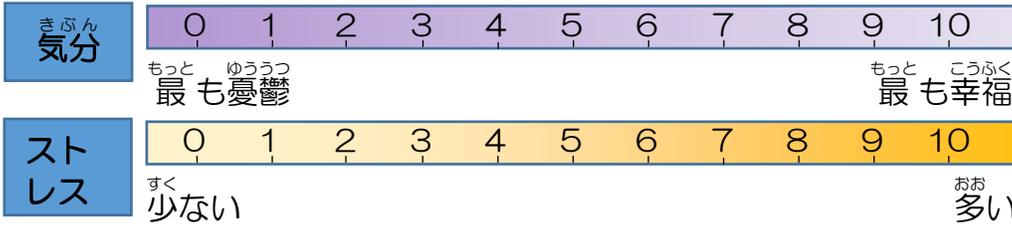


このボートはあなたの心です。時々あなたの心というボートは、あなたが注目している事柄から、人生の波により引っ張られます。私たちは波を止めることはできないので、どのように波に乗るかを練習する必要があります。

波というのは、呼吸に注目していることから引き離すものすべてです。あなたの波は何ですか？

船の碇はあなたの呼吸です。どんなに大きな波がこようと、あなたの安全を保つため、碇(呼吸)は常にそばにあります！

★マインドフルネス^{あと きもち きろく}後の気持ちを記録しましょう ★



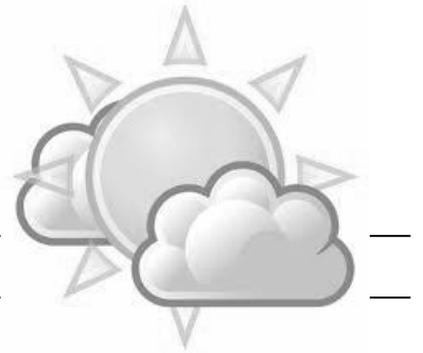
宿題

- 毎日 10 分間、呼吸のマインドフルネスをしましょう (ガイド CD 付)。
- 練習の記録を宿題用紙につけましょう

「マインドフルネス」トレーニング：6週目

★マインドフルネス^{まえ}前の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう ★

きぶん 気分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	もっと ゆうつ 最も憂鬱						もっと こうぶく 最も幸福				
スト レス	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	すく 少ない						おお 多い				



- マインドフルチェックイン

- 宿題用紙を見直してみよう。
- どんなことが経験できました？:

- 質問、気になること、困ったことはありましたか？

練習してみよう!

- マインドフルネス呼吸法: 呼吸を感じてみよう

- やる前とやった後のストレス（緊張など）を評価しよう。

⇒

- 呼吸に注意を向けて、呼吸を 10 まで数えましょう ((例)吸う:1,吐く:2,吸う:3,吐く:4...)

⇒

- 波 (思考・感情・声・痛み) が行ったり来たりするのを許します。

⇒

生活にマインドフルネスを活用する

- もし呼吸のように何か退屈なことに 10 分間集中できるなら、何にでも注意を向けることができます!
- 生活の中のどんな分野で、注意を向けることが必要とされていますか?
- これらの活動の中でどのようにマインドフルネスによる気づきを使用しますか?

本を読む

TV を観る

家族や友達と話す

乗りもの乗車(車やバスなど)

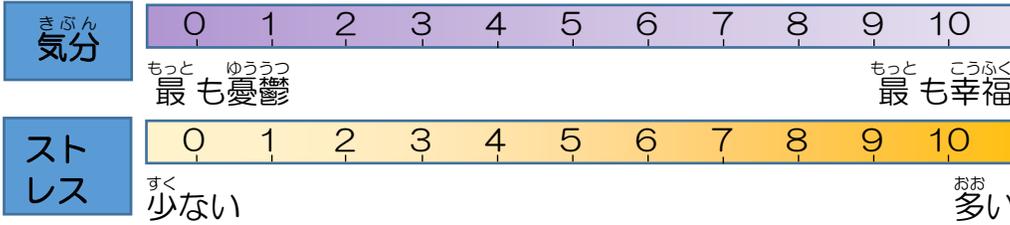
買い物

服を着る

掃除

その他: _____

★マインドフルネス^{あと きもち きろく}後の気持ちを記録しましょう ★



宿題

- どのマインドフルネス練習でも良いのであなたの好きな練習を続けてください。
- マインドフルネスを生活の中に持ちこんでみましょう! ストレス、疲れ、悲しみ、孤独、幻聴（声）があるとき、呼吸とつながる練習をしましょう。あなたの呼吸は礎です、あなたの注意をいつも保ち続けます!