

マインドフルネスとは、mind(こころ)とful(満ちた)とness(状態)から成る言葉です。
厳密に一貫した定義は確立されていませんが、「『今ここ』の体験に気づき(awareness)、それをありのままに受け入れる態度および方法」と表現されています。
マインドフルネスの発展には多くの人々が関与していますが、特にジョン・カバットジンが開発した「マインドフルネスストレス低減法」はマインドフルネスの臨床化に大きく貢献しました。
そして脳科学や行動科学の分野では、多くのエビデンスが蓄積されつつあります。
そこで本誌では、「マインドフルネスを医療現場に活かす」と題して、マインドフルネスの理論と実践を特集します。
これからマインドフルネスを学ぶ方、マインドフルネスを既に実践されている方、マインドフルネスを教える方のすべての人のために。

特集

マインドフルネスを



Part 1

理論を学ぶ

マインドフルネスの背景

藤澤大介(慶應義塾大学医学部 精神神経科学)

マインドフルネスとコンパッションの神経科学

藤野正寛(京都大学大学院 教育学研究科)

マインドフルネスと仏教瞑想

——曹洞禅の観点から

藤田一照(曹洞宗国際センター)

Part 2

実践を学ぶ

患者のためのマインドフルネスの実践

朴 順禮 (慶應義塾大学看護医療学部)

医療者のためのマインドフルネスの実践

笹良剛史 (友愛会南部病院 緩和ケア内科)

看護師の燃え尽き症候群を
予防するためのマインドフルネスの実践

佐藤寧子 (独立行政法人 国立病院機構 東京医療センター)

学生教育におけるマインドフルネスの実践

高宮有介 (昭和大学医学部 医学教育学)

G.R.A.C.E.

—コンパッションに基づくケアのためのトレーニング

村川治彦 (関西大学 人間健康学部)

【実践レポート】

医学教育学プログラムにおける
マインドフルネスのワークショップ

文と構成: 編集室



医療現場に活かす

Part 3

キーパーソン

ジョン・カバットジン

越川房子・石川遥至 (早稲田大学文学学術院 心理学教室)

ティク・ナット・ハン

島田啓介 (ワークショップハウスゆとり家)

ジョアン・ハリファックス

村川治彦 (関西大学 人間健康学部)

