

# 精神科医が話す「悩みを手放すコツ」 マインドフルネスの実践

2月23日 (日)

予約不要  
参加自由

お話: 14:00~16:00

会場: 本堂

講師: 岩城 大 (精神科医)

精神科医療において、マインドフルネスはちょっとしたブームになっています。精神療法としてのマインドフルネスは思考のとらわれから離れる練習というふうに私は理解しています。過去のこと未来のことを考え続けて反芻するとそこから抜けられなくなるので、呼吸 (もしくは身体の感覚) という“いまここ”に立ち返ること、そしてその時に「こんなことを考えているんだ」という“気づき”によってメタ認知 (自分が考えていることを認識す

ること: 編集部 註) の立場に立つことが大事なのかな、と考えています。言い方を変えると精神療法としてのマインドフルネスは注意のコントロールの練習と言えるかもしれません。仏教瞑想に起源を持ちながら (持つように見えながら) 宗教的な部分を排除し、効果のエビデンスを出したところが広く受け入れられたのでしょう。特に欧米で。そして日本に入ってきたという流れです。Googleなどの大企業の研修に取り入れられたりしたこともブームを広げるきっかけになったのでしょう。しかし、あまりにも効果を求める傾向に対して、伝統的な仏教からは批判も出てきています。そもそも何かの目的のために坐禅をするのは「習禅であって坐禅にあらず」でしょう。特に曹洞宗では「只管打坐」ですから「~のために」というのは禅の心に反するところでしょう。このあたりについては、平田住職と対談しながら考えていきたいと思います。(岩城 大&編集部)



#### ◆プロフィール

子ども時代を川西市で過ごす。大学を出た後、医学部に入り直し医師になる。小児科を経て精神科へ。趣味は、坐禅、太極拳、卓球、読書。持病はぎっくり腰。

◆参加費無料・予約なし。どなたでも自由に参加できます。初めての方も大歓迎です!

主催: 観瀧山 岡本寺 (こうほんじ) TEL.072-793-0203

〒666-0121 兵庫県川西市平野1-33-14 TEL/FAX072-793-0203 mail: vyku11976@nike.eonet.ne.jp

ホームページ <https://www.kohonji.jp> または

川西市岡本寺

検索



岡本寺QR