症例・体験談の実証データ付き「マインドフルネス心理療法」Web書籍 出版

国内419万人がこころの病気 うつ病・不安症の人を1人でも多く救いたい

初めまして。私は山梨県在住で、非営利活動法人マインドフルメイトの代表をしております佐藤福男と申します。

非営利活動法人マインドフルメイトは2023年4月19日
、うつ病や不安症などで悩んでいる方々に向けて、Web書籍「うつ病や不安症（不安障害・パニック障害）等を乗り越えた人達: 非営利活動法人マインドフルメイトの歩み（エビデンス）改訂版 Kindle版」を出版しました。本書は、2010年から蓄積してきたマインドフルネス心理療法の記録から、具体的な症例と体験談26例をエビデンスとして掲載し解説を添えて1冊の本にまとめたものです。

現状、こころの病気は、誰にでもかかる可能性のある病気であり、国内で約419万人の患者がいます（令和4年）。しかし、日本の精神科の学会ではうつ病や不安症（不安障害・パニック障害）は治らない病気とされています。
このような状況下で、私は、うつ病や不安症などで悩む方々が、マインドフルネスの呼吸法により、自律神経を整え自分の状況を客観的に理解すること、そして薬を飲まないで普通の生活を送り、かつ再発を繰り返さない自分になることを支援したいと考えるようになりました。そこで、

この度、解決策の1つとして、「うつ病や不安症（不安障害・パニック障害）等を乗り越えた人達：非営利活動法人マインドフルメイトの歩み（エビデンス）改訂版
Kindle版」を出版することにしました。

私自身にも、重度のうつ病を患った知人がいました。治ってほしい一心で、一緒に多くの病院を訪れましたが、薬を処方されるだけで根本的な改善がみられませんでした。しかし、マインドフルネス講座を受けた結果、7～8回の参加後、彼女の目に輝きが戻り、最終的には通常の生活を送ることができるようになりました。

今回のWeb書籍販売を通して、こころの病気に悩む方々が、マインドフルネスを正しく活用することで、自らの回復力を高め、症状の改善につながるよう支援したいと思っています。大変お忙しいとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、報道のお力でより多くの皆さまへ届けるきっかけとしていただけましたら幸いです。

書籍について
◆ 名称：うつ病や不安症（不安障害・パニック障害）等を乗り越えた人達:
非営利活動法人マインドフルメイトの歩み（エビデンス）改訂版　Kindle版
◆ 購入方法：アマゾンブック（https://www.amazon.co.jp/）で「マインドフルメイト」と入力
◆ 内容：
マインドフルメイト参加者の記録データを基にした、実際の症例と体験談の紹介・解説

【お問合わせ先】
非営利活動法人マインドフルメイト 代表：佐藤 福男（さとうよしお）
TEL：090-880-5593　Mail：info@mindfulmate.jp　ホームページ：https://mindfulmate.jp

---

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com