

# マインドフルネス認知行動療法による 新しいメンタルヘルス

## 目標設定の方法

・問題解決に必要な目標設定の方法について、  
コツをつかみます。

## 目標設定と行動契約

・実際に目標を決めて、行動するための準備  
状態を作り出します。

## 目標による行動コントロール

・目標に向かうための行動を自分の「意志」  
でコントロールするためのコツをつかみ  
ます。

## 体感覚への意識

・身体への意識と「思考を今にもどす」こと。

## 呼吸法トレーニング

・呼吸と身体への焦点化による思考との距離  
の取り方。

## 自分を俯瞰する視点

・とらわれに気づいて悩みと共存する態度。

始める力  
(目標設定)

・達成目標

続ける力  
(意志力)

・行動目標

ゴール（達成された  
時に得られるもの）  
をはっきりさせる

具 体 的 な 方 法  
ロ ー ド マ ッ プ  
結 果 の 評 価

オート

マニュアル

受け身

能動性

かたくな

柔軟

衝動

計画

とらわれ

そうか！

なんで？

気づき

パフォーマンスUP！

あなたのすることは、苦痛を避けるためですか？  
本当にあなたが達成したいことにかかわっていますか？

## マインドフルネス認知行動療法とは

Point1 こころの仕組みとは？

Point2 悩みとは？目標とは？

Point3 達成のための心の状態とは？

- 自己理解
- 悩みの分析
- 目標の設定
- 思考と信念の変容
- 心身のリラックス

マインドフルネス訓練  
（「今」に集中する態度）

- 平成26年度 研修実績
- 心理相談における認知行動療法の実践～第三世代の認知行動療法に向けて～ 専門職向け中・四国心理相談員会
- 認知行動療法とは：基礎編～全世代認知行動療法に向けて～ 専門職向け しまね産業カウンセリング研究会
- 体験によって学ぶストレス対処のためのセルフケア 一般向け LEC東京リーガルマインド広島本校
- 体験によって学ぶストレス対処のためのセルフケア 医療従事者向け 広島赤十字・原爆病院
- ストレス対処ア・ラ・カルト 一般向け LEC東京リーガルマインド広島本校
- 目標達成のための「意志力」のコツ～始める力と続ける力～ 一般向け LEC東京リーガルマインド広島本校
- 楽な人間関係のヒント 一般向け LEC東京リーガルマインド広島本校
- いまどきの若手・新人の心の理解とかかわりに向けて 産業保健スタッフ向け 東京海上日動火災保険株式会社
- メンタルヘルス研修：教職員のためのストレスマネジメント 教員向け 広島市立宇品中学校
- メンタルヘルス研修：ストレス対処のセルフケア～思考の切り替え方のコツ～ 教員向け 広島市立宇品小学校
- 教職員研修 関わりにくい子の理解と支援～ワールド・カフェ方式による事例検討の試み～ 教員向け 府中町立府中中学校