

第3回鎌倉山マインドフルネス リトリート報告

開催日 2014年4月6日(日)

開催場所 鎌倉山クリニック安心堂



2014年4月6日（日）に第3回鎌倉山マインドフルネスリトリート開催しました。9名の方に参加いただき、天候が不安定ではありましたが、桜も満開を少し過ぎた位で、鎌倉の澄み切った空気のなか、集中してマインドフルネスな一日を過ごしました。

アンケート調査にご協力いただきました9名の方の結果をまとめましたので報告します。



プログラム

- 10:00 受付/アンケート記入
10:30 マインドフルネス講話 医師：貝谷久宣
10:40 体の動きを感じる - ヨーガ ヨーガ講師：長谷川津介
12:00 昼食 喫飯・味わう生き方 心理士：小松智賀
13:00 春を感じる - 春の寄せ植え作り ヨーガ講師：長谷川明日香
14:00 桜花を愉しみ富士を臨む...散策
15:00 心を鍛え安楽な人生を味わう - メディテーション
医師：貝谷久宣
16:00 お開きの禱和 医師：貝谷久宣
シェアリング
アンケート記入
17:00 解散

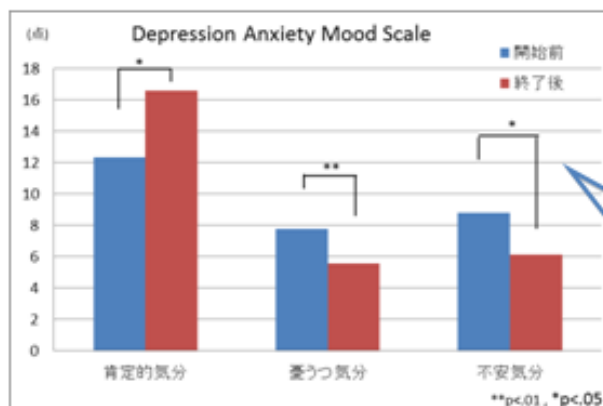


用語説明

マインドフルネスとは、「自分が実際にしていることに注意を集中し、瞬間瞬間を体験すること（カバットジン）」になります。つまり、『マインドフルな状態』というのは、このような状態になっていることを示します。

DAMS (Depression Anxiety Mood Scale)

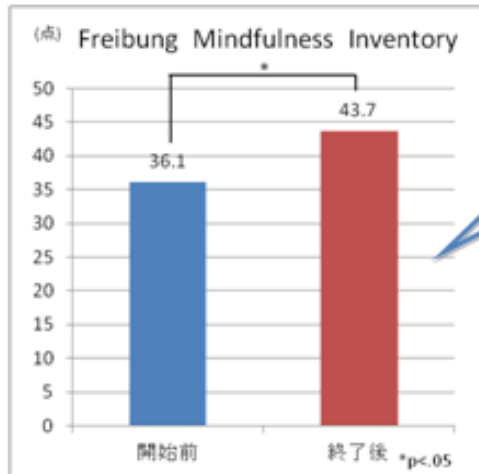
リトリートの体験が気分及び即時効果調べるための質問紙。
全8項目から構成され、「肯定的気分」「憂うつ気分」「不安気分」の3つの気分を測ることができます。
「肯定的気分」は点数の高い方がより気分が肯定的（ポジティブ）であり、「憂うつ気分」と「不安気分」は点数が低いと抑うつ気分、不安気分が少ないといえます。



肯定的気分はリトリート開始前より終了後の方が増加していて、憂うつ気分と不安気分はリトリート開始前より終了後の方が減っています。

FMI (Freiburg Mindfulness Inventory; マインドフルネス尺度)

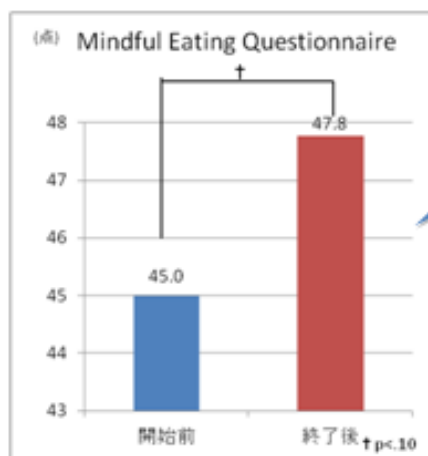
マインドフルネスの程度を測る質問紙。
全14項目から構成され、点数が高い方がよりマインドフルな状態であるといえます。
質問項目の例としては「その時々体験していることに、私の意識は向いている」、
「自分の行動を引き起こす考え、気持ち、身体感覚などに注意を向ける」等になります。



リトリート開始前と開始後の平均点を比較したところ、開始後の平均点の方が開始前の平均点より増加していました。つまり、リトリート参加後の方が、統計的にもマインドフルネスな状態になっていたといえます。

MEQ (Mindful Eating Questionnaire; マインドフルネスな食事尺度)

マインドフルに食事をしているかを測る質問紙。
全15項目から構成される。得点が高いほど、マインドフルに食事ができているということになります。質問項目の例としては、「食べる物にかすかな香りがあるとき、香りに気づく」等になります。



プログラム開始前と終了後の平均点を比較すると、プログラム終了後の方が得点は高くなっています。これは、リトリート終了後の方が食事に対してマインドフルな状態をもつようになったということを示唆しています。

以上になりますが、アンケート結果をみるととても良い効果が認められました。今後も、このような企画を設けていきたいと思っておりますので、ご興味のある方は是非ご参加ください。