



代表取締役
荻原順子さん

プラス思考の習慣化で 人生転換 最先端の『マインドフルネス』伝授

自分の力で治すという強い意志でうつ状態を克服した体験を多くの人と分かち合いたいと会社を設立、心と体の密接な関係を解明する精神神経免疫学の理念に基づく独自の『マインドフルネス』のメソッドを構築、アカデミーでモチベーションアップ法などを指導、最先端の『マインドフルネス』としてGoogleをはじめ、多数のメディアからも高評価を得る。

尽くすの5つの観点から手法を解説し、実践することで強いプラス思考になり、ポジティブなエネルギーを心身に循環させることができるようになることを体験に基づいてお示ししました。充実した毎日を通して思うように一助になればと思ってい

ます」
体験とは、30代後半に婦人科の治療後、うつ症状になり、漢方や針灸、サプリメントなど様々な治療も効果がなく絶望的な気持ちになっていたとき、気づきを得たように自分自身の力で治すという強い意志が生ま

れ、自己流の呼吸と体操でうつ状態を克服したことだ。この経験を他の人々と分かち合いたいと、1990年、『プラス』を設立した。

手法支える 『マインドフルネス』 2年制のアカデミー で指導

カウンセリング、リラクゼーションセラピーと並ぶ事業の柱、英語で超一流を意味するスパーブを冠した「スパーブヘルスアカデミー」が指導の場だ。2年制で、荻原さんが体験を理論的に検証して体系化した独自の方法でマイナス思考をプラス思考に変え、習慣化させる。

荻原さんの考え方を科学的に裏付けたのが、

自力で治す意志で うつを克服 体験を分かち合う 会社設立

2017年夏、出版と同時に大手書店の週刊ランキングで1位に躍り出た本がある。新書版の「人生が変わるマインドフルネス」。筆者は、『マインドフルネス』を学ぶことができる『株式会社プラ

精神神経免疫学。心理学と神経学、免疫学の3つの領域を統合し、心と体の相互作用を解明する学問。生物学や量子物理学における最新の研究を踏まえ、遺伝子やDNAが人間の生体機能をコントロールしているのではなく、思考が発するメッセージが細胞をコントロールしていることを示した米国の世界的に著名な細胞生物学者ブルース・リプトン氏の著書も荻原さんが指導法に自信を深める科学的な裏付けになった。
具体的なカリキュラムは、モチベーションアップのトレーニング、ストレッチ、呼吸法、ヨガ、メディテーション、モダイスティーカンフー、セラピーなどから成り、プラス思考の習得、正しい運動習慣の習得、



『人生が変わるマインドフルネス』
幻冬舎
800円+税

spa』の代表取締役で臨床心理カウンセラーの荻原順子さん。グローバル企業も社員の意識改革に導入する『マインドフルネス』の手法を実践者として解説したものだ。
「『マインドフルネス』とは、自分の心と体の状態を知る力を育む健康法です。自分を知る、自分を整える、自分を貫く、自分を高める、自分から

免疫力の向上などの方法が学べる編成になっている。卒業時には、プラス思考のプロであることを証明する「プラスピスト認定書」を日本プラスピスト協会(JPA)から取得できる。受講生はうつなどの健康問題を抱えたり、自信を無くしたりした人に限らず、社会で活躍する強い志を目指す男性、美しさを求める女性など多様だ。
「心と体の関係について研究を重ね、構築したのが最先端の『マインドフルネス』との評価をいただいたメソッドです。精神や心を重視する時代。多くの人が前向きに生きていく習慣を身につけることができるようサポートしていきたいと思っています」



東京都出身。大妻女子大卒。『マインドフルネス』実践家。朝日新聞「マイベストプロ東京」臨床心理カウンセラー。1990年、『株式会社プラスパ』設立、代表取締役役に就任。「スパーブヘルスアカデミー」主宰。日本プラスピスト協会会長。臨床心理カウンセラー。育児セラピスト。健康体操指導士。日本健康体操連盟ヨガ指導士。日本抗加齢医学会会員。日本補完代替医療学会会員。日本予防医学行政審議会会員。