

◆「マインドフルネス最前線」香山リカ著 欧米で30年以上前から心身医療の現場で応用されていた仏教（あいそつ）瞑想法のマインドフルネス。日本でも学会が発足、注目されている。

自ら瞑想を実践する哲学者、初期仏教の長老、脳科学の可能性を研究する宗教人類学者、そして臨床現場で活用する心療内科



医。この4人に著名な精神科医が個別対談、マインドフルネスとは何かに迫る。（サンガ新書・972円）