

うつ病、不安症、PTSDトラウマ、対人関係・・・

うつ病は深刻、家族にも言わずに自殺。なぜか？
うつ病の仕組みを知り予防する、予防できる！



ひきこもり、不登校も
うつ病、不安、トラウマ
によるものも。
治せるのに
放置すると10年20年

家族のうつ、不安を改善
ひきこもり、自殺を予防する

相談会・マインドフルネスSIMTによる

10月5日 個別相談です

11月2日

必ず時間の予約を

13:30~16:30

このあとも開催
(問い合わせ)

蓮田市
勤労青少年ホーム

埼玉県蓮田市見沼町4-3
JR蓮田駅西口下車 歩15分

参加費:無料

講師

大田 健次郎

マインドフルネス総合研究所代表
日本マインドフルネス精神療法協会代表

右2冊は
講師の著書



著書:『不安、ストレスが消える心の鍛え方マインドフルネス入門』 清流出版
『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』 佼成出版社

主催:NPO法人 マインドフルネス総合研究所

電話:048-769-2036 ホーム <http://mindfulness.jp/> メール:saitama@co.email.ne.jp