

うつ病、不安症、PTSDトラウマ、過食症はなおります  
1回きりの大切ないのち、死なないで！

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！



## 家族のうつ・自殺を予防する マインドフルネス体験会

— なぜ、うつになるか、自殺するのか知られていない、その仕組みを学習 —  
親子、夫婦で一緒にOK。

**7月7日** **日** **蓮田市勤労青少年ホーム**

埼玉県蓮田市見沼町4-3 集会室(7月)  
JR蓮田駅西口下車 歩15分 和室(8月)

**8月3日** **土**

**参加費:無料**

**13:30~16:30** ☆ご希望により伊奈町でも開催します。

講師

**大田 健次郎**

右2冊は  
講師の著書

NPO法人マインドフルネス総合研究所代表

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

後援:埼玉新聞社、蓮田市教育委員会、日本マインドフルネス精神療法協会

# 不登校、ひきこもりを解決しましょう

## 不安、うつが原因ならば、マインドフルネスで改善

中高生大学生と保護者、夫婦での参加を歓迎。  
不登校、ひきこもりのかたの支援団体の方。

### ★内容1：理論の説明と実践

なぜ自殺するのか、うつ病について、

心の使い方と脳神経生理学的関連の理解

治すためのトレーニングの生理学的効果の理解

対人交流に関わる有髄の迷走神経、眼窩前頭皮質の活性化

### ★内容2：トレーニングの実習

うつ、不安を軽くするマインドフルネスの体験

改善効果のある呼吸法や脳トレーニング

将来にわたっての心得

### ★内容3：今後の継続支援プログラムのご相談

うつ、不安による不登校、ひきこもりからの解決には、時間がかかる人がいます。

不登校やひきこもりの支援をしているボランティア団体と協働して継続のプログラムを検討して開催したいので、そのご相談。

☆うつ、不安によるものならば、マインドフルネスを併用すれば、解決できる可能性がたかまります。

## うつ病・不安症などを治して自殺を防止する活動25年

うつ病、社交不安、パニック症  
広場恐怖症、PTSD、過食症

講師：大田健次郎

マインドフルネス瞑想療法士

日本マインドフルネス精神療法協会理事長

マインドフルネス総合研究所理事長

蓮田市立老人福祉センター「マインドフルネス心の健康体操」講師。

著書：

「うつ・不安障害を治すマインドフルネス」佼成出版社

「マインドフルネス入門」清流出版

