

## 呼吸法の実習と講座

第三世代の  
認知行動療法

# マインドフルネスによる うつ、不安、フラッシュバックの改善

新しいマインドフルネス心理療法でうつ、不安を改善

**会場：石巻医師会館 3階講義室**

(宮城県石巻市鑄銭場1-27)

(JR仙石線石巻駅から徒歩1分)

**8月30日(日)**

午前10時 - 午後4時

★昨年実施しましたカウンセラー  
育成講座のまとめ

◎実習と理論のまとめ

◎はじめての人も参加できます。

看護師、医師、心理士など

◎マインドフルネス心理療法とは何だろう。

◎難治性のうつ病、不安障害が  
なぜ、治るのだろう。

☆マインドフルネス心理療法は最新の第3世代の 認知行動療法です。  
☆うつ病、非定型うつ病、パニック、外傷後ストレス障害(PTSD)、社会不安障害、  
過食症などを改善する新しい心理療法として、世界中で普及されはじめました。  
☆薬物療法が効かない人でも治ることがあります。  
☆詳細は、ホームページ、または電話、メールでお問い合わせください。

◆参加費：無料

◆定員：☆50名

◆申し込み：

[saitama@co.email.ne.jp](mailto:saitama@co.email.ne.jp) にメール、または電話で  
下記をお知らせください。(個人情報保護されます)  
お名前、お住まいの市町村、電話番号

◆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)

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

◆主催：NPO法人マインドフルネス総合研究所

〒349-0144 埼玉県蓮田市椿山3丁目17番5号

電話：048-769-2036

ホームページ <http://mindfulness.jp/>

<http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>

★雑誌「ゆほびか」で  
紹介されました。  
裏面をご覧ください。