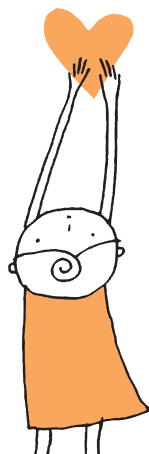


# うつ・不安障害を治す マインドフルネス

ひとりでできる「自己洞察瞑想療法」



Ohta Kenjiro  
大田健次郎

マインドフルネス  
総合研究所代表

## もう、薬には頼りたくない ……そんなあなたへ

“うつにならない心の使い方”  
をマスターしよう。10か月続ければ、  
必ず出口は見つかる！

ここがポイント！

- 今すぐ、自分のペースで始められる
- 副作用は一切なし
- 根本治療なので、再発のリスクも少ない

パニック障害  
社交不安障害  
過食症にも！