

## NPO 法人 マインドフルネス総合研究所

今回は、6月25日（日曜日）です。

ツイッターでも告知しました。

今回は、6月25日に予定しています。関心がありませんか。

薬物療法で治らない理由、認知行動療法で治る理由。

うつ病、非定型のうつ病、パニック症、社交不安症、PTSD、過食嘔吐、など。

申し込みの時、どれに関心があるか伝えてください。

関心があるとお知らせくださったテーマを優先して準備します。

5月28日は、次のページのとおりでした。

終わりました。

双極性障害を中心に説明しました。

6月以降の開催は、こちらでお知らせいたします。

ホームページ TOP > [★講演会と実践：孤独・孤立&SDGs 3. 4 自殺対策](#)

<http://mindfulness.jp/katudou/kodoku&jisatubousi.pdf>

**地方創生 SDGs  
ターゲット3・4  
うつ病を治し自殺の防止**

## 双極性障害やうつ・パニックにマインドフルネス SIMT

### 講演説明会

☆期日:2023年5月28日(日)午後1時30分~3時30分

☆会場:蓮田市西口行政センター 会議室1  
JR 蓮田駅(埼玉県)から徒歩3分

☆講師:大田健次郎

☆参加費:無料

☆プライバシー、個人情報保護は保護されます。

☆参加したいという方メールでご連絡ください。

主催:特定非営利活動法人  
マインドフルネス総合研究所

後援:蓮田市教育委員会

☆参加者のうち10名、グループセッション

☆毎月1回、10か月10回

☆会場:蓮田駅、または浦和駅周辺の公的施設

☆参加費:無料

**当プログラムの問い合わせ:申し込み先**

メール [saitama@co.email.ne.jp](mailto:saitama@co.email.ne.jp)

法人代表:大田健次郎(講師)

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3-17-5

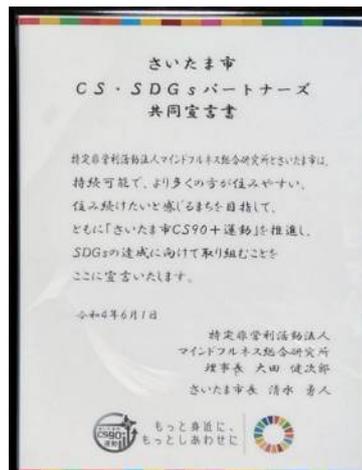
電話 048-769-2036

ホームページ <http://mindfulness.jp/>

### 2022年の講師の講演の一部(下記)



埼玉県蓮田市  
教育委員会企画  
“学びま専科1日講座”  
2022年11月12日



### さいたま市共同宣言書

### 当法人は:

内閣府地方創生SDGs官民連携の会員  
埼玉県、さいたま市SDGsパートナーズ  
埼玉県孤独・孤立対策ポータルサイト登録

参加者のプライバシーは保護されます。  
そのため、会場で参加者の自己紹介は  
不要。写真撮影は禁止。

**マインドフルネス SIMT**=瞑想時も行動時も自己洞察するマインドフルネス心理療法です。

Self Insight Meditation Therapy(SIMT)。

講師の著書

『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社

『「死」と向き合うためのマインドフルネス実践』佼成出版社

『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

### 宮城県仙台市 支援者向けマインドフルネス



ハイブリッド開催(会場+Web配信)  
仙台マインドフルネス瞑想の会  
特別講演(支援者・専門家向け)

参加費 1,000円  
会場 先着10名様  
Web 先着90名様  
(ともに事前予約制)

**支援者の内に起こる陰性情動と  
どのように向き合うか**  
—無評価から評価のマインドフルネスへ  
そして、支援の向上へ—

日時 2022年 12月17日(日) 11:00-12:30  
会場:仙台市民活動センター 仙台市青葉区一番町4丁目3番1号1F(Google Meet)

講師 特定非営利活動法人  
マインドフルネス総合研究所 代表  
大田 健次郎 先生

主催:マインドフルネス総合研究所  
e-mail: [saitama.mindfulness@gmail.com](mailto:saitama.mindfulness@gmail.com)  
TEL: 048-769-2036(会費)  
QRコードから申し込みフォームにアクセスできます

### 仙台市 うつ病・不安症を治したい人向け



ハイブリッド開催(会場+Web配信)  
SIMTみやぎ 特別講演  
(病気や問題等を抱えている  
当事者・ご家族向け)

参加費無料  
会場 先着10名様  
Web 先着90名様  
(ともに事前予約制)

**うつ・不安を克服したいあなたへ**  
—今を生きるためのマインドフルネスの智慧—

日時 2022年 12月17日(日) 14:00-15:30  
会場:アビバ(アース)仙台センター 仙台市青葉区中央3丁目3-3三丸ビル7階  
オンライン(Google Meet)

講師 特定非営利活動法人  
マインドフルネス総合研究所 代表  
大田 健次郎 先生

主催:SIMTみやぎ  
e-mail: [mindfulness\\_smtmiyagi@gmail.com](mailto:mindfulness_smtmiyagi@gmail.com)  
QRコードから申し込みフォームにアクセスできます

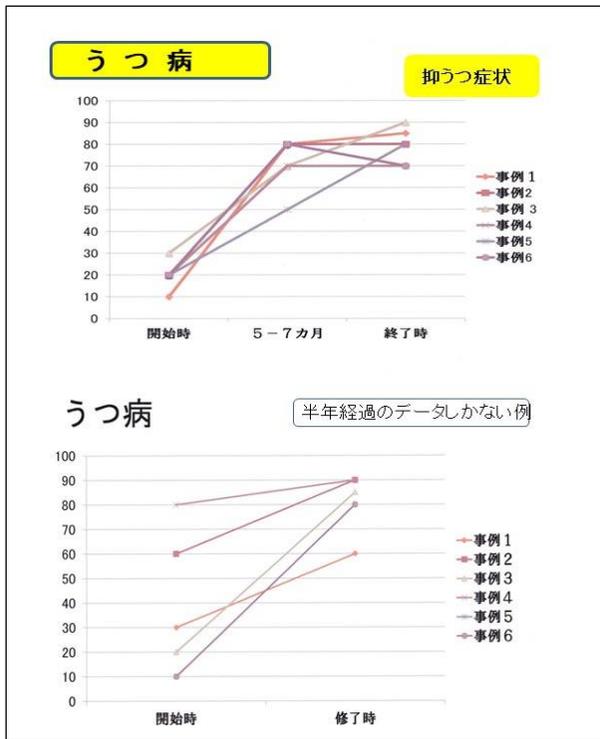
**薬で治らない  
うつ病・パニック症、PTSD  
慢性の痛みが治る**

マインドフルネス心理療法 (SIMT) は、うつ病、不安症/不安障害、PTSDなどの改善効果がみられます。

グラフは、半年経過と12か月～18か月後の症状の程度 (自己評価点数)

機関紙「マインドフルネス精神療法」に多数の改善の体験記 (会場でご覧になれます)

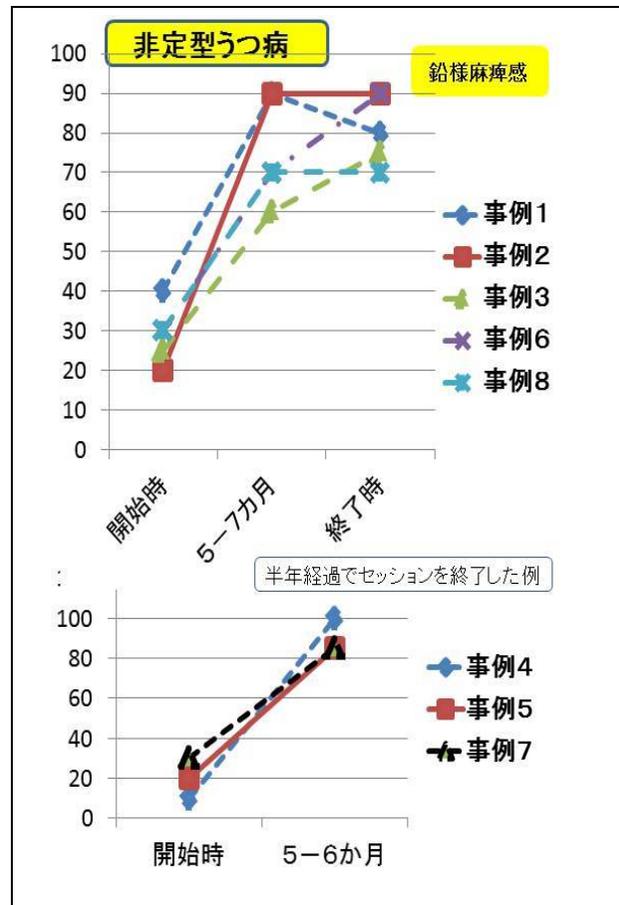
**うつ病**



**第4世代の  
新しい認知行動療法  
マインドフルネス心理療法  
自己洞察瞑想療法 SIMT**

**非定型うつ病**

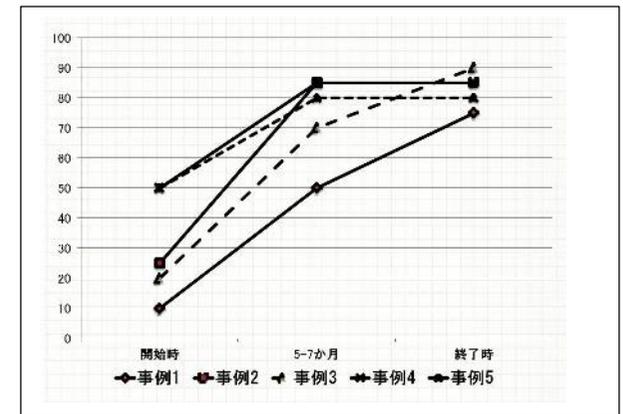
【鉛様麻痺感】



**説明会と  
その後の  
カウンセリング  
裏面をご覧ください**

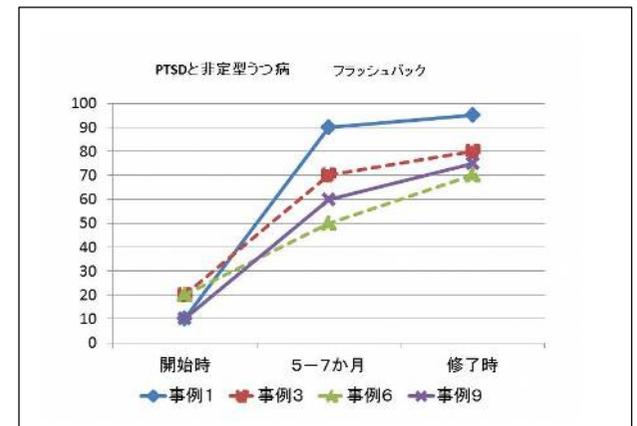
**パニック症/パニック障害**

【過呼吸・息苦しさ】



**フラッシュバック**

【PTSDと非定型うつ病に見られた】



## ひきこもり、不登校など

随時開催（有料と無料）

★グループセッション

★個別相談・治したい人のカウンセリング

一般社団法人

日本マインドフルネス精神療法協会

NPO 法人

マインドフルネス総合研究所

## ○地方創生 SDG s の会員

### マインドフルネス心の健康体操

（ストレス低減、うつ・認知症の予防）

★蓮田市立老人福祉センター

毎月2回、開催日：蓮田市広報

★蓮田市椿山自治会館

毎月1回 最終金曜日

★がん患者・うつ自殺防止

毎月1回 蓮田周辺の会場

### 治すための相談・カウンセリング

うつ病、自殺念慮

非定型うつ病

不安症（パニック症、広場恐怖症など）

PTSD（心的外傷後ストレス障害）

過食症

家族・職場の人間関係

### カウンセラーの養成講座と資格認定

マインドフルネス瞑想療法士®の認定講座

（毎年10カ月）

西田哲学、脳神経科学、禅、大乘仏教を  
統合した日本的なマインドフルネス

★資格認定

マインドフルネス瞑想療法士®

（全国に約90名＝2022年3月）

### 月次研究会と年次研究発表大会

マインドフルネス精神療法研究会

（毎月1回）

年次発表大会（毎年5月）

### 機関誌・書籍の出版

「マインドフルネス精神療法」

毎年1回発行、日本で唯一の雑誌  
SIMT 叢書、ほか

住所・電話（3つとも同じ）

〒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・ブログ・Eメール  
マインドフルネス総合研究所

【ホーム】<http://mindfulness.jp/>

【メール】[saitama@co.email.ne.jp](mailto:saitama@co.email.ne.jp)

【ブログ】<http://blog.canpan.info/jitou/>

日本マインドフルネス精神療法協会

【ホーム】<http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>

【メール】[jamp01@mindful-therapy.sakura.ne.jp](mailto:jamp01@mindful-therapy.sakura.ne.jp)

マインドフルネス心の世界遺産

【ホーム】<https://www.asahi-net.or.jp/~im5koot/>

【ブログ】<http://jitouhoutou.asablo.jp/blog/>

【メール】[saitama@co.email.ne.jp](mailto:saitama@co.email.ne.jp)

### 代表（大田健次郎）の著書

「うつ・不安障害を治すマインドフルネス」

佼成出版社

「死と向き合うマインドフルネス実践」 同上

「マインドフルネス入門」 清流出版

