

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

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

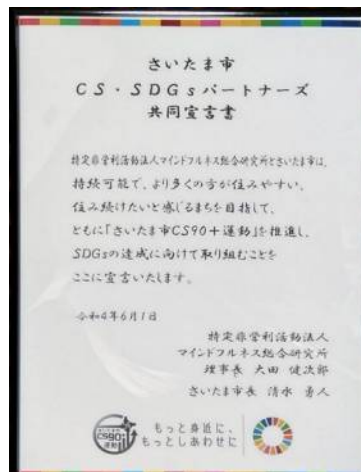
〒349-0144 埼玉県蓮田市椿山3-17-5

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
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
QRコードから申し込みフォームにアクセスできます

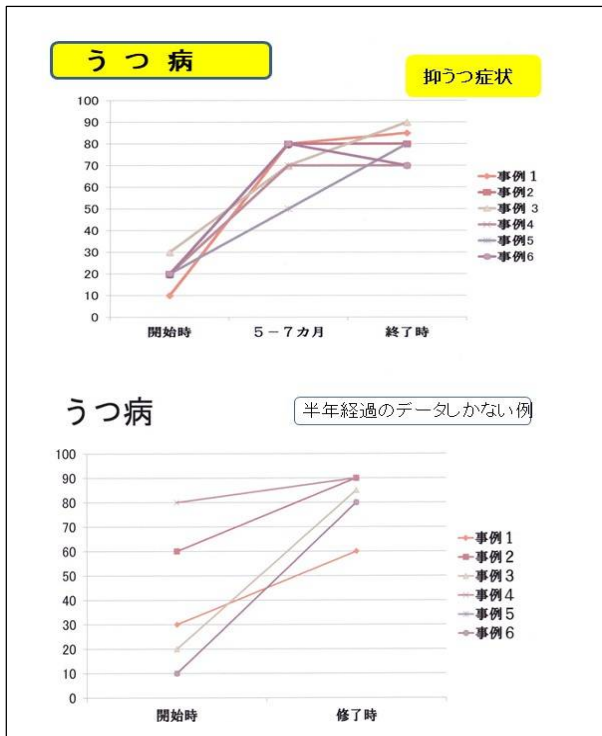
**薬で治らない
うつ病・パニック症、PTSD
慢性の痛みが治る**

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)

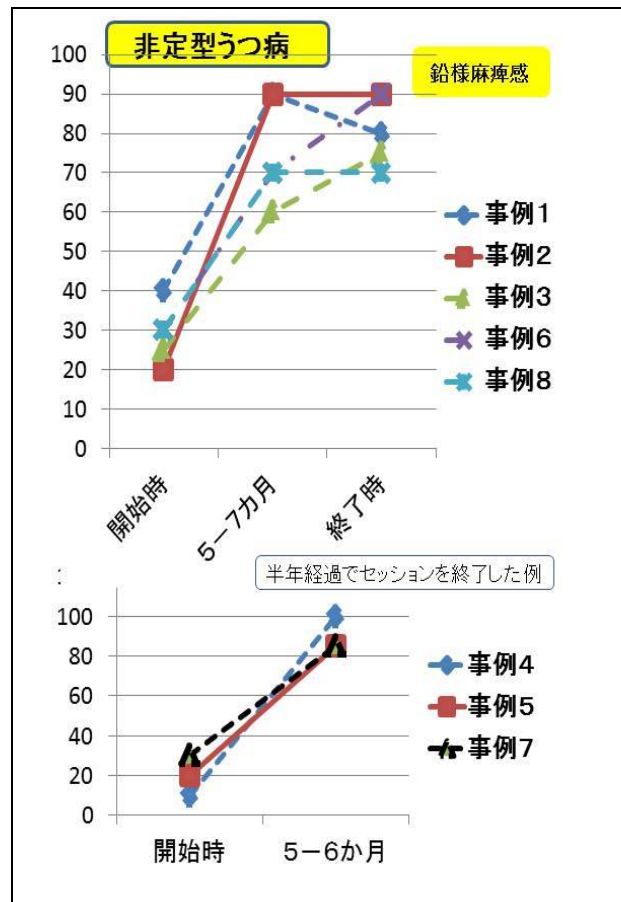
うつ病



**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

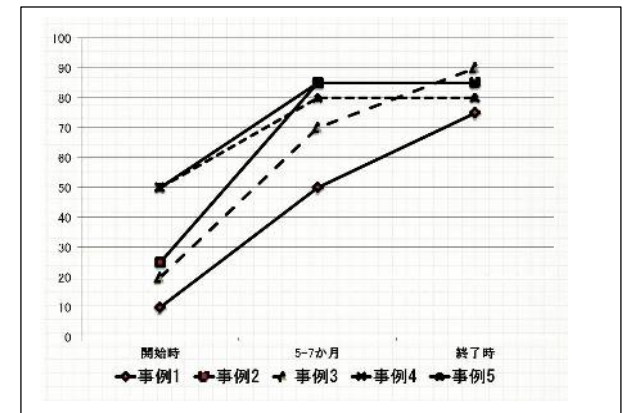
【鉛様麻痺感】



**説明会と
その後の
カウンセリング
裏面をご覧ください**

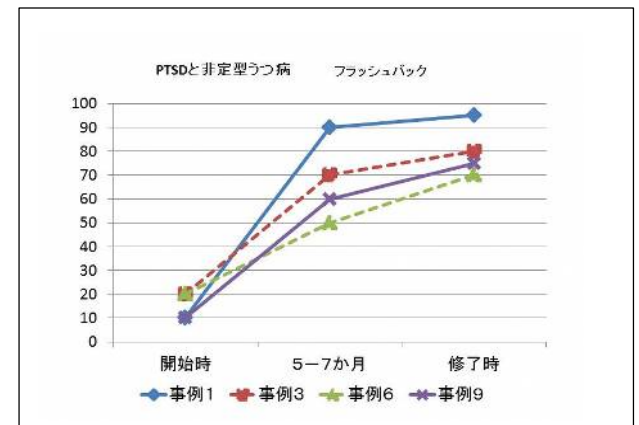
パニック症/パニック障害

【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

【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

マインドフルネス心の世界遺産

【ホーム】<https://www.asahi-net.or.jp/~im5k-oot/>

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

【メール】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

