

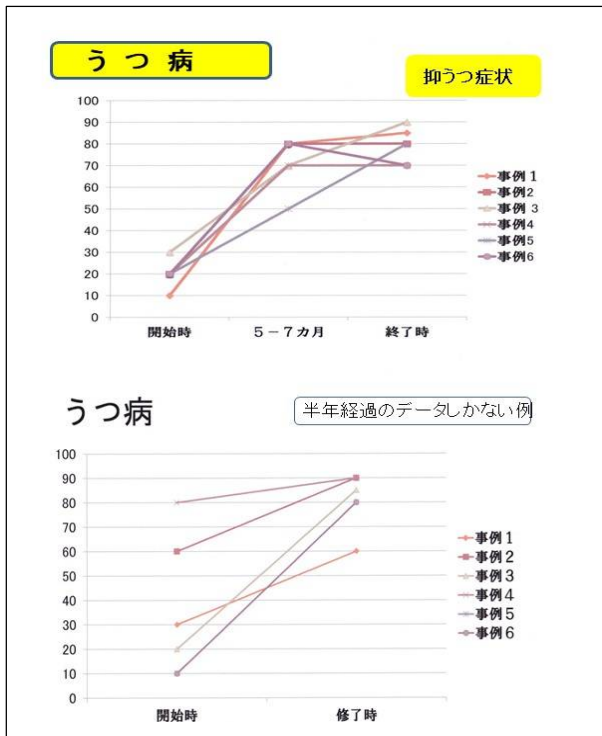
**薬で治らない
うつ病・パニック症、PTSD
慢性の痛みが治る**

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)

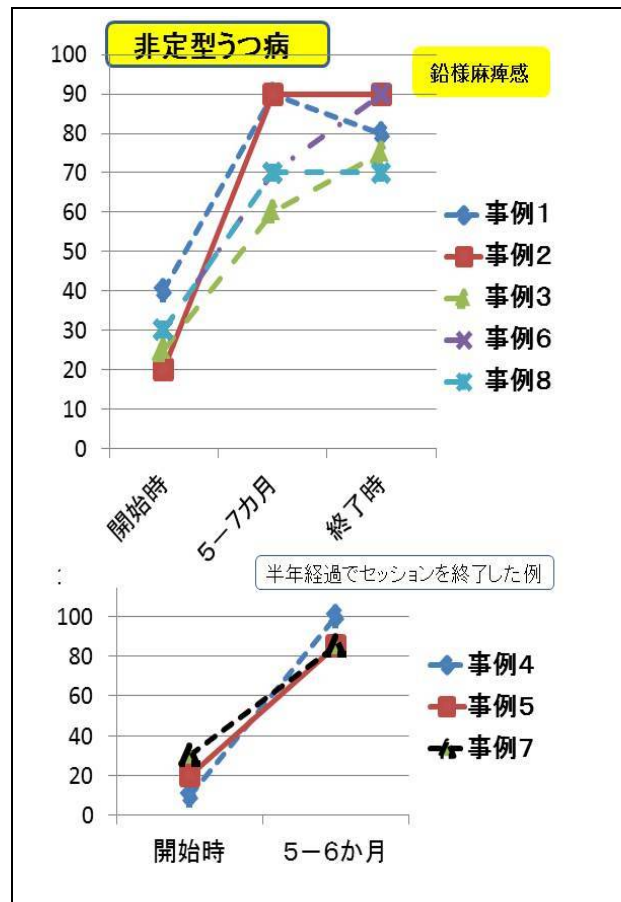
うつ病



**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

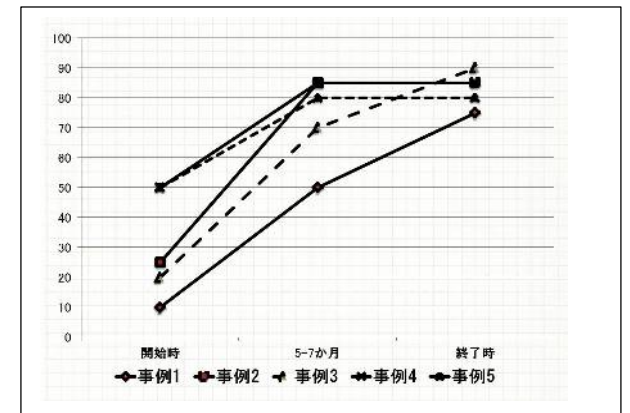
【鉛様麻痺感】



**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】

