

NPO 法人

マインドフルネス総合研究所

○地方創生 SDGs 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

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

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)

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

