

NPO 法人 マインドフルネス総合研究所

今回は、10月15日（日曜日）です。

会場：蓮田市西口行政センター（蓮田駅から徒歩1分）2階、会議室2

テーマ：薬物療法で治らないうつ病や不安症などを治す、自殺防止、不登校・ひきこもりにあるうつ病・不安症を治す、孤独・孤立対策にうつ病や不安症などを治す視点とスキル、など。

不登校、発達障害、などに詳しい支援団体、自治体のかた、共同でうつ病のかたの居場所を運営しませんか。

薬物療法で治らない場合でも、アメリカでは認知行動療法（CBT）で治ることが確認されています。マインドフルネス心理療法 SIMT も、CBT の一種です。

別紙のように、「治る」効果が確認されました。

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、強迫性障害、など。

そして、慢性の痛み、も。

また、双極性障害もマインドフルネス心理療法 SIMT で症状の深刻さの軽減、期間の短縮の効果があるかどうか試験的に実践してみます。ぜひ、試してください。

孤独・孤立とも密接な関係があります。これらの悩みごとが治らず、孤独・孤立を深めます。

孤独・孤立からうつ病へ、うつ病・不安症が治らず孤独・孤立へ、

SIMT が効果がある可能性を説明します。

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説明します。

毎月、説明します。そして、「治す」ために実践したいひとは、グループセッションに移ります（無料）。

このタイミングをのがさないでください。

当研究所のカウンセラーも高齢であり、このプログラムもいつ中止になるかもしれません。

CBT での支援活動は、スキルが必要であり、時間もかかるからです。

現在、SIMT で支援できる人が全国的に大変少ないです。

認知行動療法で、上記のような精神疾患を治すには、1年近くかかります。

それほど、支援しても、日本では支援者には収入が期待できる環境、仕組みになっていません。

精神科医が説明したように日本では、CBTで、うつ病などを治す支援をすることは、「産業にならない」から、ほとんどいません。（益田祐介『精神科医の本音』SB新書）（西城有朋『精神科医にご用心!』PHP 文庫）

マインドフルネス心理療法 SIMT を用いて支援する理論とスキルを持つ支援者（マインドフルネス瞑想療法士®）になる講座も10か月、かけて行います。支援者も、SIMT を1年間実践していただきます。仕事の中で、実践できる自己自身の内面の観察です。

9月10日は、うつ病を治すための実践の、第2セッションを学習、実践しました。

8月20日は、うつ病を治すための実践の、第1セッションを学習、実践しました。

7月23日は、子どもの自殺、ひきこもり、これらの原因・動機、そして、背景にうつ病、不安症がある子どもが多いことを学習しました。

6月25日は、孤独孤立とうつ病・不安症が相互に影響することを学習しました。

5月28日は、双極性障害を中心に説明しました。

孤独・孤立の対策 & 不登校・ひきこもり・自殺念慮対策 (SDGs3. 4)

当法人は、次の加盟団体：

- ★内閣府・地方創生 SDG s 官民連携プラットフォーム
- ★埼玉県 SDG s 官民連携プラットフォーム
- ★さいたま市 CS/SDG s パートナーズ
- ★内閣官房 孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム
- ★埼玉県 孤独・孤立対策ポータルサイト

講演説明会

★期日：2023年、毎月1回、ある日曜日、午後1時30分～3時30分

★会場：蓮田市内の公的な施設。空き状態により変わります。

★講師：大田健次郎 (マインドフルネス瞑想療法士、支援歴30年)

★参加費：無料

★プライバシー、個人情報は保護されます。

★参加したいという方メールでご連絡ください。会場をお知らせします。

主催：特定非営利活動法人

マインドフルネス総合研究所

★参加者のうち10名は、グループセッションでの日記指導

★指導料：無料

★期待される効果

双極性障害・うつ病・適応障害・パニック・社交不安・PTSD・過食症・強迫性障害・慢性の痛み、など

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)

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

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

宮城県仙台市
支援者向けマインドフルネス

ハイブリット開催 (会場 + Web配信)

仙台マインドフルネス懇話会の
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3-3
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 マインドフルネス総合研究所
e-mail: saitama.mindfulness@gmail.com
TEL: 086-5222-3388 (申込)
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

ハイブリット開催 (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：アリオスツリス仙台センター 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.simtmiyagi@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