

## NPO 法人 マインドフルネス総合研究所

今回は、12月17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）

2024年1月から、個別相談、個別治療支援に移ります。

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。

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。

アメリカから輸入の「無評価で観察の瞑想」マインドフルネスは、治す効果はないことが確認されました。

日本の坐禅と同じ程度だからでしょう。

SIMT は感情を評価する観察を繰り返す練習を行うことが特徴です。

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。

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12月で終了します。

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。

1月からは、個別相談、個別治療に移ります。

8月から12月まで、うつ病を治すための実践の、第1～5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。