

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

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/>

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

2022年の講師の講演の一部(下記)

はすだ 2022.9.15 No.817
 特別講座
 学びま専科1日講座
 2022年11月12日
 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

ハイブリッド開催 (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
 一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：仙台市民活動サポートセンター 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
 一今を生きるためのマインドフルネスの智慧一

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67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