

孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム 提案事業 (NPO 法人 マインドフルネス総合研究所)

A) 講演会	<p>★孤独・孤立の対策& 不登校・ひきこもり・自殺念慮 対策(SDGs3. 4)</p> <p>2023年5月から毎月開催(日曜日、月1回)</p> <p>☆「孤独・孤立からうつ病へ、うつ病から孤独・孤立へ」相互に関係</p> <p>☆パニック症、社交不安症もひきこもりへ、そして孤独へ。</p> <p>☆うつ病は薬物療法で治らない人が3-4割。 認知行動療法(マインドフルネス心理療法 SIMT)で治るひとがいるので、改善支援する。</p> <p>☆うつ病、非定型うつ病、パニック症、社交不安症、PTSD、過食症、慢性の痛みなども。</p>
B) 講演会	<p>★不登校・ひきこもり・自殺の予防のヒント</p> <p>2023年秋に開催の予定</p> <p>~うつ病にならない、なっても長引かせない、ながびいたらどうする</p> <p>(蓮田市教育委員会の主催、「学びま専科」の一コマ)</p>
C) 居場所づくり	<p>★心の健康体操クラブ</p> <p>毎月1回、最終金曜日、蓮田市椿山自治会館</p> <p>☆やさしい簡単なメンタルヘルスの話、呼吸法の実践、脳活性化トレーニング、リズム運動、楽しいゲームなど。</p> <p>☆ほかの市町村でも。ボランティアが多く協力できれば、催しの拡大、回数をふやすことも。</p>
D) 支援者の育成	<p>支援者の育成講座(一期は10回、10か月)</p> <p>☆マインドフルネス心理療法 SIMT で、うつ病、不安症などを治したり、予防する支援ができる専門家の育成講座</p> <p>☆2023年7月から、毎月1回、連続10回</p>
<p>※「マインドフルネス心理療法 SIMT」とは、認知行動療法の一種です。無評価で観察の瞑想を付加した認知行動療法が「第三世代の認知行動療法」とよばれてブームになっていますが、それは、うつ病などを「治す」効果が十分ではありません。SIMT は、瞑想にとどまらず、行動時にも自分の感情を起こした自分の基準や行為への欲求などを観察評価する実践を繰り返し、認知や行動を変容させて、うつ病や不安症などを治す認知行動療法です。孤独・孤立からも、うつ病になりえるし、うつ病や不安症になると社会参画がむづかしくなり、孤独・孤立するおそれがあります。詳細は、ホームページに掲載しています。</p>	

2023年6月5日 埼玉県福祉政策課あて送付した内容を簡略に示した