

NPO 法人
マインドフルネス総合研究所

【強化月間のプログラム・勉強会】

- ①能登半島地震の被災地支援にマインドフルネスの活用
- ②県内の孤独・孤立対策の支援にマインドフルネス



孤独・孤立対策
官民連携プラットフォーム

わたしたちは、孤独・孤立対策に係る取組、
又は活動への協力や支援をしております。

当法人は:

☆内閣府孤独孤立対策
官民連携プラットフォーム
の会員
☆埼玉県孤独孤立対策
ポータルサイトの会員

☆内閣府地方創生 SDGs
官民連携の会員
☆埼玉県、さいたま市SD
Gsパートナーズ

☆期日:2024年5月16日~31日の間で、決定

☆会場:オンライン、または蓮田市西口行政センター 2階
JR 蓮田駅(埼玉県)から徒歩3分

☆担当:大田健次郎、ほかボランティア

☆参加費:無料

☆プライバシー、個人情報保護は保護されます。

☆対象:テーマ①か②のどちらかに関心ある人

①能登半島地震の被災地の支援にマインドフルネス

②県内の孤独・孤立対策にマインドフルネス

★申し込み:5月10日まで、メールで

★開催日時間と方法(対面かオンライン):メールあったかたとご
相談。決定して、メールで通知。

主催:特定非営利活動法人

マインドフルネス総合研究所

解決へのヒント
のために勉強

☆不登校、ひきこもり、孤独、うつ病、不安症、PTSD、がん患者さんのメンタルケア、など関連の支援にマインドフルネス心理療法を活用できないか勉強する。

☆これは、勉強のみ

★地元で開催したいということは、別にご相談

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 (詐欺防止のため留守番メッセージが流れます。「マインドフルネスのことで」とおっしゃっていただければ、出ます)

ホームページ <http://mindfulness.jp/>

【同じ領域で多い場合】

6月からさらに勉強会を開催します。

★対面かオンラインで

マインドフルネス心理療法=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)。

『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ーマインドフルネス入門』 清流出版