

NPO 法人
マインドフルネス総合研究所

【居場所サービス・ひだまり】

孤独孤立・うつ・自殺の防止のために
不登校・ひきこもりの改善のヒント



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12日(日)
午前 10 時~午後4時30分

★会場:蓮田市西口行政センター 会議室2
JR 蓮田駅(埼玉県)から徒歩3分

★講師: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:孤独、不安、うつ傾向の人、不登校・ひきこもりの人、
その保護者など。詳細はホームページに。

★参加したいという方メールでご連絡ください。

主催:特定非営利活動法人
マインドフルネス総合研究所

後援:蓮田市教育委員会

後援:埼玉新聞社

心を元気にする
きっかけづくり

☆不登校、ひきこもり、孤独に
ある不安、意欲の低下、うつの
仕組を学習

☆参加するだけ、いるだけでい
い場所。何もしないでもいい。
★参加するだけでも勇気を出
した!

★情報、資料の入手
★希望者には相談も

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」とおっしゃってくれば、出ます)

ホームページ <http://mindfulness.jp/>

【会場の一角で希望者に】

☆不安、うつの仕組の説明
☆マインドフルネス心理療法の
参考書籍を読む

☆相談

☆呼吸法、自己観察の実習
詳細はホームページに掲載

➡下記(注)

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-マインドフルネス入門』清流出版

(注)ホームページの詳細をご覧ください

<http://mindfulness.jp/kodokukoritu/512hidamari.pdf>