

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・相談】

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1日~31日

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

★担当:大田健次郎

★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:生徒向け、成人向け

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。

★時間と方法(対面かオンライン):メールでご相談。

★申し込み: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

解決へのヒント
きっかけづくり

★不登校、ひきこもり、孤独に
ある不安、うつ病、不安症、
PTSD、がん患者さんのメンタ
ルケア、など

★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!

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/>

【同じ領域で多い場合】

6月からグループ・プログラム
開催

★不登校・ひきこもり

★がん患者さんが毎月、瞑想
座談会を希望などあれば

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