

NPO 法人
マインドフルネス総合研究所

【相談・継続実習】

孤独孤立・うつ・自殺の防止
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6月1日~12月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

★相談料:無料

★個別、グループ

★プライバシー、個人情報保護されます。

★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

★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、などのために SIMT

【がん闘病中のかた】

ホテルに宿泊し、SIMT の説明、
瞑想の実習を行います。

参加費:宿泊代のみ

テキスト:各自購入

『「死」と向き合うためのマイン
ドフルネス実践』

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/>

【治したいひとのために】

治すためのプログラム

(2 ページ=継続実習)

★うつ病、不安症(パニック症、
広場恐怖症、社交不安など)を
治す

★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 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)。

『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

NPO 法人
マインドフルネス総合研究所

【2ページ＝継続実習】

孤独孤立・うつ・自殺の防止
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

【継続のセッションを受けたい方】

★面談期日：メールでお知らせ
★会場：当研究所、蓮田市椿山自治会館、蓮田市西口行政センター、など、また、時々、オンライン ZOOM で
★担当：大田健次郎
★相談料：無料
★個別、グループ
★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。
★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

次のステップで

★うつ病などの症状チェックに記入
★メールで送付
★面談＝左のとおり
日時、会場、決定通知
★SIMT で治る可能性がある
と判断された場合、継続セッション

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/>

【継続セッション】

★テキストを購入(2000円)
大田健次郎『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社
★月1回か2回
会場対面
★オンラインで行うことも

マインドフルネス心理療法 SIMT＝第4世代の認知行動療法。
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)。