

地方創生SDGs 官民連携 プラットフォーム



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

地方創生 SDGs官民連携プラットフォーム (内閣府、埼玉県、さいたま市)

ターゲット 3.4 非感染性疾患による死亡率を減少(うつ病などによる自殺を含む)

ゴール4 質の高い教育を

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム (内閣府、埼玉県)

★うつ病を治し自殺の予防

- 孤独・孤立からうつ病・自殺へ
- うつ病が治らないで孤独・孤立



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。

学校で授業

いじめストップ
なぜうつ病に・なぜ不登校・なぜ自殺

グループで
議論しよう

(小学生へ:一例です)
いじめは大人なら犯罪です

☆いじめられる人のつらさは?
☆なぜいじめられるのかな?
☆いつかはみつかるいじめ。警察の調べで、本人や親はどうなるかな?
☆大人になってから、いじめると友達になりたいだろうか?
★からだどころがつかなくなる
うつ病について
学習しよう

★他の子のつらさ共感
★絶対に死なないで
★つらい時はここに相談

【実習】

☆呼吸法
☆感情の起こり方の学習
☆感情の観察

【対象】 小学生・中学生・高校生・保護者向け
(内容が変わります)

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:マインドフルネス心理療法の開発者)
 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/>

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