自殺防止・孤独・孤立対策
「居場所サービス・ひだまり」

うつ病を治し自殺を予防する
【マインドフルネス心理療法を活用した居場所】

NPO 法人
マインドフルネス総合研究所
☆内閣府　孤独孤立対策官民連携
☆内閣府　地方創生 SDGs官民連携
プラットフォームの会員

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。

うつ病・不安症が治らない！
孤独感からうつ病になりそう
「うつ病・不安症」からの回復
孤独からのうつ・自殺の防止のために

治る人もいます
★薬物療法で治らなくてもマインドフルネス心理療法 SIMT で治る人もいます

☆治しましょう！
☆予防の心得を身につけましょう！

☆2025年7月27日(日)
午前 10 時～午後4時30分
★参加希望が多ければ、以後も開催
☆会場：埼玉県蓮田市
蓮田駅西口行政センター　会議室1
JR 蓮田駅(埼玉県)から徒歩3分
☆講師：大田健次郎、大田恵美子
☆参加費：無料
☆募集人員：毎回20名まで(先着順、必ず事前に申し込み)
☆プライバシー、個人情報は保護されます。
☆対象：孤独、不安、うつ傾向の人、不登校・ひきこもりの人、がん患者など。その保護者、家族・遺族、関係の支援者など。
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

うつ病、非定型うつ病、不安症、PTSD、過食症など
(不安症＝パニック症、広場恐怖症、社交不安症、など)

みんなといっしょに
＝直接対面で行動すると治る効果アップ
(その理由は、ホームページに)

★勉強しましょう！
直の対面で
なぜ、治らないのか
なぜ、うつ病が悪化するのか
なぜ、自殺するのか
どうしたら軽くなり、治るのか
★改善する方針を学びます！
☆うつ病・不安症の仕組の講義
☆治すための基本的な自己観察法の実習

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
ホームページ　http://mindfulness.jp/

☆参加希望の方はメール、電話でご連絡ください。(留守番メッセージが流れますが、いれば、とります。)

【会場の一角で希望者に】
★情報、資料の入手
★希望者には相談も直の対面で
★専門家とのご相談
☆マインドフルネス心理療法の参考書籍を読む
☆呼吸法、自己観察の実習も直の対面で
時間割・詳細はホームページに掲載

マインドフルネス SIMT＝瞑想時も行動時も自己洞察する第 2 世代マインドフルネス心理療法です。
(詳細は、ホームページにリンクが掲載)
http://mindfulness.jp/kodokukoritu/2025-ibasho-shousai.pdf

★他の地区の団体も同様の居場所事業が開催されます。
宮城県仙台市で(10月)　マインドフルネス・SIMT みやぎ　https://simtmiyagi.com/