

NPO 法人

マインドフルネス総合研究所

孤独孤立・うつ・不安症の改善・予防・自殺予防を！

＝マインドフルネス心理療法 SIMT で！

孤独・うつ病を治し自殺孤立対策「居場所サービス・ひだまり」

マインドフルネス心理療法を活用した居場所【詳細】

【趣旨】

2024年4月に、孤独・孤立対策推進法が施行されました。

国、県、市町村は、対策を実施していく責務を負います。私たちも、内閣府の「孤独・孤立対策 官民連携プラットフォーム」の会員として、対策を実施して参ります。

不登校、ひきこもり、うつ病や不安症が治らないで、孤独・孤立の状態のひとがおられます。孤独・孤立が継続すると、自殺のリスクも高まります。

自殺対策基本法は、平成18年に施行され、自殺対策が種々行われて「いますが、うつ病、PTSDなどが治らない、ハラスメントから自殺も起きるが、その背景にある「うつ病」からの自殺、うつ病が治らないという視点からの対策も重要だと思います。

うつ病の回復、予防の視点から、その問題を抱えたひとの「つながりの場を持ちたい」と思い、その一連の事業の一つです。

うつ病や不安症についての脳神経生理学や発症のしくみ、精神療法で回復する方法を学んでいただき、解決の方向を見出していただく趣旨です。

(参考)

https://www.mext.go.jp/content/20250617-mxt_jidou01-000043153-001.pdf

自殺対策基本法の令和7年の改正

☆開催時間

午前10時から午後4時30分まで。ただし、相談の時間は予約した人だけ(下記、要予約の項ご覧ください。)

☆「心の健康体操」

10時50分～12時は、蓮田市老人福祉センターで行うプログラムと同じです。
予約不要です。

☆対象:

- うつ病、不安症(社交不安、パニックなど)、PTSD、「ひきこもり」(病名ではないけれど、社会に出ていくのが不安な人)が治らないかたとご家族。
(【8050 問題】ひきこもりがながびいて50歳代になり80歳代の親にささえられているという家族が多い)

- がん闘病中のかたとご家族。
- 双極性障害(双極症)のかたも、心理的支援で症状が軽くなるとされます(日本うつ病学会診療ガイドライン 双極性障害)。SIMTでの心理療法的な生活のしかたを学習してみませんか。
- 不登校ぎみの中学生/高校生か大学生がうつ病か不安症によるものならば、SIMT(下記注)を学習してみませんか。中学生は、下記の「対象についての注意」をごらんください。
- 通信制の学校に通う学生さん、うつ病とか不安症ではありませんか。卒業したら社会に出ていただけますか。不安があるなら、SIMTを勉強してみてください。
- 上記のような精神疾患がかかわる問題に取り組む専門家で、マインドフルネス心理療法 SIMT を活用したい人
- お住まいは、蓮田市に限定しません。どこにお住まいであっても参加できます。

☆参加費:無料

☆主催:NPO 法人マインドフルネス総合研究所

【相談は、要予約】内容に適した資料を用意するので、メール、電話、ハガキで予約してください。

メールは saitama*co.email.ne.jp (*を@に変えて)

【ぜひ参加なさって】

プライバシーは厳守します。

【相談の人】進行を妨害するような人には参加してもらいたくないので、お名前、住所、電話番号、**関心あるテーマ**(うつ病、不安症、など下記の**【関心あるテーマ】**)、支援者なのか、をおしらせください。(個人情報、保護されます)

「死にたくなる」ほどのひとなどが参加する事業です。妨害しないでください。

相談は、先着で受け付けて、5名になったら、受付を終了します。次月以降もあります。相談に、予約した人は、出入り自由です。会場の外の同じフロアに勉強机があります。10分ほどのところに喫茶店があります。

☆呼吸法をしてもいいし、読書(マインドフルネス SIMT の本や参考資料を準備します)も。

☆しゃべることが苦手なひとどうぞ。社交不安やパニック症、「ひきこもり」を乗り越える手法の情報をここで勉強してください。解決へのきっかけ、第一歩にしてください。

☆支援関係者は、連携での活動の可能性のご相談も。

【関心あるテーマ】

☆**対象についての注意**:うつ病や不安症(*)でないかと思う中学生以上で解決する方向をさがしているかた。中学生は保護者と一緒においでください。うつ病や不安症などについて保護者に理解していただきます。

(*)うつ病は気分が悪いとか、頭が回転しないとか、睡眠の異常、「死にたくなる」などの症状があります。

(*)不安症は、人や学校が怖いとか、行こうとすると不安が大きくなり、動悸がはげしくなるとかの症状があります。)

☆がん闘病中の心のケアの仕方(マインドフルネス心理療法の方法で)。

☆希望者には、マインドフルネス瞑想療法士(MMT)が相談、質問、マインドフルネスの実践指導を受ける、カウンセラーの指導で呼吸法や脳トレーニングをする。

関心のある人が多ければ、継続して、セッション1から10まで実施します。

★【薬物療法との併用】

薬を服用中のかたも、続けながら、SIMT を実践できます。3－6か月、1 年実践して、症状が軽くなったら、主治医と相談して、少しずつ減薬していくといいです。

☆そして、皆様ご自分の有志が、こうした「居場所」を日常的に運営していくように組織できないでしょうか。独立へのトレーニングの場として。(こういう居場所を継続していく人材が必要)

今、運営しているスタッフは高齢であるために、この NPO は2年以内に解散します。

☆「瞑想」は、「坐禅」ではありません。「坐禅」は、うつ病を治すとか不登校とかひきこもりの解決などを目標とせず、そういう説明もありません。第2世代マインドフルネス SIMT の学習、および、実践です。SIMT は後期西田哲学の実践化です。

無評価で観察の「マインドフルネス」(第1世代)は、うつ病などを治す効果はありません。また、症状が重いひとがするのは危険です。

当研究所のマインドフルネス(第2世代)は、無評価で観察の瞑想とは違います。

【関連記事】当研究所のブログ

「マインドフルネス心理療法 SIMT」
次の記事にリンクがあります。

○この【ひだまり】についてのブログ

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/5684>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/5563>

○マインドフルネス心理療法 SIMT の改善効果など
このホームページに詳細

<http://mindfulness.jp/shoki-4sedai-cbt.htm>

○マインドフルネス SIMT—図を入れて説明

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/5658>

8050問題(ひきこもりが長引いて50歳になった人をささえる親は80歳になった)

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4770>

子どもへのいじめ・自殺防止の教育

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/5372>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4077>

子どもの不登校

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/5412>

がん・生きる哲学・マインドフルネス

<https://www.facebook.com/groups/409153124240469>

うつ病、不安症などは、薬物療法で治らない場合でも、マインドフルネス心理療法 SIMT で治るかもしれません。次の記事からそれぞれの記事へのリンクがあります。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/5338>

【目次】孤独孤立対策にうつ病の視点を

(注)

SIMT: Self Insight Meditation Therapy(SIMT)。自己洞察瞑想療法。ホームページ

に説明へのリンクがあります。

CBT:認知行動療法、うつ病、不安症などを治す効果があるとされる精神療法。