

マインドフルネス心理療法を活用した居場所

開催日：日曜日

9月28日、10月19日(最終回)

(10時50分からの【心の健康体操】は、蓮田市老人福祉センターで行っているもの。

10月から、従来どおり、老人福祉センターで、第2、第4火曜日)

会場：蓮田駅西口行政センター 2階 会議室1

開始	終了	内容
10時	10時35分	相談 【内容は、 下記*注1 】
10時50分	12時	【心の健康体操】：グループの実践 うつ・認知症予防の短い講話、呼吸法、 脳トレーニング、動作法、フリフリグッ パー体操、など (この部分が蓮田市老人福祉センター で行っている内容に近い)【内容は、 下 記*注3 】
12時	13時30分	昼食と休憩
13時30分	14時	脳活性化の呼吸法の実習【内容は、 下 記*注4 】
14時05分	15時30分	講話：マインドフルネス心理療法 SIMT【内容は、 下記*注2 】
15時30分	16時30分	相談【内容は、 下記*注1 】

【*注1 相談の内容】

予約した人、および、家族に

うつ病が完治しないひとがいる理由、

うつ病の神経炎症説、薬物療法、認知行動療法、第1世代マインドフルネスから第2世代へ、自己洞察瞑想療法 SIMT)

解決のために今後どうするか。

【*注2 講話の内容】

内容は、毎月、変わります。予約なしで、どなたでも参加できます。

9月＝マインドフルネス心理療法 SIMT の可能性。

無評価で観察の「マインドフルネス」は、うつ病の治療法にもならず、重症の患者には危険。もっと深いマインドフルネスが日本にある。

【*注3 心の健康体操】

通常、蓮田市老人福祉センターで開催しているもの。

グループの実践。予約なしで、どなたでも参加できます。

講師と参加者が、グループで行動しているので、個別の相談には応じられません。

会場に長机、椅子があるので、ゲームは少ないです。

【*注4 実践の内容】

グループの実践。予約なしで、どなたでも参加できます。

無評価で観察の瞑想を超えた、第4世代の認知行動療法の呼吸法、自己洞察法の実習。