

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！

### 居場所・ひだまり【詳細】

☆開催日＝5月12日(日曜日)、蓮田市で。

☆午前10時から午後4時まで。出入り自由。ただし、予約した人だけ(下記、要予約の項ご覧ください。)

☆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ふあんな人)が治らないかたのご家族。  
(【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)
- がん闘病中のかたのご家族。
- 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。

☆参加費:無料

☆主催:NPO 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

#### 【内容】

☆「ひだまり」は、1 回かぎりの集まり、プログラムの名前です。施設の名前ではありません。

☆広い会場で、長机と椅子があります。コーナーを区切ります。予約した人は、出入り自由です。

【それぞれの「コーナー」】は、相談、質問、呼吸法、SIMT の読書、資料を見て勉強、うつ病や不安症の CBT(下記注)の説明を受ける、講師やボランティアとおしゃべり、何もしないでボーッとしている、このうち好きなことをしていただきます。

【要予約】11日の正午までに、メールで予約してください。[saitama\\*co.email.ne.jp](mailto:saitama*co.email.ne.jp) (\*を@に変えて)

会場の広さが限られているために、15名くらいが限度だと思います。先着で受け付けて、15名になったら、受付を終了します。

(注→今後の予定)

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。5分ほどのところに喫茶店があります。

☆それぞれのコーナーで自由にお過ごしください＝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。しゃべらなくても大丈夫です。情報入手、SIMT の読書してください。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。

☆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。このままでいいというひとは断ります。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、頭が回らないとか、睡眠の異常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。

☆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)

★もし、保護者や支援の立場のかたがご参加されたならば、議論しましょう＝孤独孤立を解決するための「居場所」を地元で作ろう。

スキルは必要ないです。スキルの必要なことは、スキルを持つボランティアに依頼すればいい。

継続的に実践する居場所を開始しましょう。

ボランティアで活動できる人(有償ボランティアで)募集、運営方法を検討。

☆ボランティアになる予定の人は、総研の他のプログラムも参観できます。

坐禅会に似ていますが、「坐禅」ではありません。坐禅は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。

【今後の予定】受付け終了後も、希望が多ければ、6月にも実施します。

【関連記事】当研究所のブログ

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。