

参加費無料

定員 **5**名程度

完全予約制

個別相談: 1件30分程度

無料相談会

孤立・孤独とうつ病の 予防・改善のためにできること

日時

2024年

5月26日 日 9:00-11:00

会場: 仙台市市民活動サポートセンター(サポセン)
〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1-3

相談員

特定非営利活動法人 マインドフルネス総合研究所 代表
一般社団法人 日本マインドフルネス精神療法協会 代表

大田 健次郎



[略歴]

一橋大学商学部卒、日本IBM(株)勤務、定年扱い退職、花園大学大学院修士課程文学研究科
仏教学専攻修了。自身のうつ病を坐禅で治した経験をもとに、日本独自のマインドフルネス心理
療法としての「自己洞察瞑想療法」を開発し、1993年からうつ病や不安障害への支援活動を行う。

SIMTみやぎ ファシリテーター
臨床心理士、公認心理師

村椿 愛



[略歴]

北海道医療大学心理科学部卒、同大学院心理科学研究科臨床心理学専攻修士課程修了。
専門は認知行動療法、マインドフルネス。今まで、メンタル不調で休職をされた方に復職支援とし
て、認知行動療法、マインドフルネス、ソーシャルスキルトレーニング等を実施してきた。

お申込み
お問い合わせ

主催 SIMTみやぎ

e-mail: mindfulness.simtmiyagi@gmail.com

QRコードからお申込みフォームにアクセスできます

