



うつ病は深刻、家族にも言わずに自殺。なぜか？
うつ病の仕組みを知り予防する、予防できる！



ひきこもり、不登校も
うつ病、不安、トラウマ
によるものも。
治せるのに
放置すると10年20年

家族のうつ、不安を改善 ひきこもり、自殺を予防する 相談会・マインドフルネスSIMTによる

個別相談です

15:00~16:30 参加費:無料

メールで場所と時間の予約を

会場:

蓮田市周辺の
喫茶店や公的会場

(状況により、オンラインzoomで)
(適応症と判断された場合、3回の
グループセッションを受けられます)

講師

大田 健次郎

右2冊は
講師の著書

マインドフルネス総合研究所代表
日本マインドフルネス精神療法協会代表

著書:『不安、ストレスが消える心の鍛え方マインドフルネス入門』 清流出版
『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』 佼成出版社



主催:NPO法人 マインドフルネス総合研究所

後援:一般社団法人日本マインドフルネス精神療法協会

電話:048-769-2036

メール:saitama@co.email.ne.jp

ホーム <http://mindfulness.jp/>

<http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>