



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

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

日時は毎月決定

参加費：無料
(喫茶店の場合、あなたのお茶代は自己負担)

会場：

蓮田市周辺および、秩父周辺の
喫茶店や公的会場
(遠くのひとはオンライン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)

メールで場所と時間の予約を

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/>

相談会のあと

- 相談によって、マインドフルネスSIMTによる改善の可能性があるとして認められた場合、3回のセッションに参加していただけます。
- 埼玉県内は、新型コロナウイルス感染症が終息すれば、蓮田周辺、秩父周辺、東京のどこかで。
- 終息しないうちは、オンラインzoomで。
- 埼玉県、東京以外は、オンラインzoomで行うことが原則です。