

プログラム11 【講演】マインドフルネスこころのケアセンター (仮称)を地元

図のような仕組みで

「マインドフルネスこころのケアセンター」を地元につくってはどうかという内容の説明です

この講演の後、検討していただいて、プログラム12に入ります。これは、具体的な仕組みづくりです。A)B)のどれを実現していくか相談しながらすすめます。

1. 色々な精神的ケアが要請される問題
2. それが長引くと、うつ病→自殺も
3. すでに支援の仕組みがあるはずだが、そこにマインドフルネス SIMT を付加する
4. マインドフルネスこころのケアセンターを作る提案
次の A) B) のようなサービスを提供する拠点(もちろん、この一部で可)

A) マインドフルネス心の健康体操指導員によるやさしい心の健康体操

できれば居場所サービス(毎日、毎週参加できる)

テーマ、領域に特化した居場所でも

過労、ハラスメント、いじめ、ひきこもり、8050問題、学業や仕事の失敗、がんや難病の告知、がん闘病中(入院・在宅療養)、産前産後、休退職、定年、家族不和、孤独孤立、女性差別、等
薬物療法を受けているのに治らない(うつ病、非定型うつ病、PTSD、パニック症、過食症など)

一般に行われるプログラム(歌、折り紙、お茶、など)のほかに、マインドフルネス SIMT の心の健康体操を(やさしい心の学習、呼吸法、脳活性化トレーニング)

領域に特化した悩み相談にマインドフルネス SIMT 的アドバイスも

在宅で療養中の住民に、出張サービス(心の健康体操)

在宅の病気の患者、介護中の人、子育て中の人のおうつ病予防のため
学校や企業、団体に SIMT のサービスや講演

B) マインドフルネス瞑想療法士ができるうつ病などの回復支援

うつ病などの人には回復支援(地域の医師と連携)

医師による治療を受けながら、マインドフルネス SIMT を付加
(軽症のため医師の治療を受けていない人も)

指定会場で行う場合と、在宅で

マインドフルネス瞑想療法士は、回復支援を行う

対応できる問題

うつ病、非定型うつ病、パニック症、広場恐怖症、心的外傷後ストレス障害(PTSD)、過食症、ひきこもり、孤独等

講演その後

ケアセンター、居場所を作ろうということになったら、担当者はこちらとで、具体的にすすめていきます。

提供するサービスは少しずつ広げていくのがいいです。

この記事あるプログラムを開催する場所、日時を決めていきます。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4741>

