

SDGs-Program-12

**地方創生SDGs
官民連携
プラットフォーム会員**

自治体・学校・NPO・
地域包括支援センターなど連携

☆様々な精神社会問題の解決支援のための場所。住民・メンバーのうつ病・自殺の防止の仕組みづくり・居場所・勉強会・うつ病の改善支援などにプラクシスとしてのSIMTを活用した総合的な取り組み

**こころのケアセンター
(無形の組織、NPO)**

必要ならば
助成団体

住民または社員、
学生

この中に
MMTも

事務
ファンド

相談
医療機関紹介
予防的な居場所サービス(*)
うつ病の改善サービス (SIMT)

地域の住民

***居場所サービス**

毎週1-7回
集まれる場所
お茶で歓談
マインドフルネス
呼吸法の実践
脳活性化トレーニング
こころのケアの学習会
時には散策旅行
こられない人には
在宅出張サービス

この地域の
スキルを越える
重症の
うつ病、PTSD
などは遠隔地の
MMT紹介

**マインドフルネス
SIMT・SDGsパートナー
(MMT)**

対面・オンライン

MMT:マインドフルネス瞑想療法士®

プログラム 1 2 関連記事

- 孤独および自殺の問題を解決して身心の健康と生きがいある人生を地元で

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4740>

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

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4742>

★このようなすすめかたで

まず、プログラム 1 1 でご相談

<http://mindfulness.jp/sdgs/SDGs-Program-11-kouen.pdf>