

《資料》

マインドフルネス SIMT による支援者一覧

編集部

【凡例】

詳細は、各ホームページをご覧になるか、メール、電話でお問い合わせください。

内容：

[改善支援]とあるのは、主としてSIMTにより、うつ病、不安症/不安障害、過食症などの改善の支援のための個別相談、グループセッションなどを行うこと。個別面談は「個別」、グループセッションは「グループ」と記載する。

[予防]とあるのは、前記のような疾患が重くない人を対象に、予防的なグループセッションを行うこと。企業向けのグループセッション。うつ病予防、集中力など仕事の能率向上など。〔参照〕創刊号x頁は本誌創刊号。

[研修]とあるのは、SIMTを活用した研修プログラムを提供すること。ホームページやブログはURL：として表示。

●Key words：マインドフルネス、SIMT、支援を受けられる場所

東北

【宮城】

●SIMT みやぎ

講師：村椿 愛（マインドフルネス瞑想療法士・臨床心理士）

内容（予定）：[改善支援]（個別）うつ病、不安症
[予防]（グループ）

連絡先：マインドフルネス総合研究所

出張も）

地区：東京都内

費用：メールで事前に打ち合わせのうえ

連絡先：マインドフルネス総合研究所

関東

【東京】

●こどもマインドフルネス SIMT LEBEN(レーベン)

講師：山田真子

内容：[実践] 子ども（中学、高校、不登校の子と母も）にマインドフルネス呼吸法をやさしくお伝えします。子どものうちから呼吸法に親しんでいると、あとで役に立つでしょう。

[改善支援] 大人のパニック障害、うつ病の方も可能です。SIMTで改善するアドバイスを。

会場：メールで打ち合わせ、お近くの喫茶店などまで

●(株)ウェイアンドアイ

講師：栗野智子（ファシリテーター&カウンセラー、マインドフルネス瞑想療法士）

内容：「自分らしく生きるハピネス・マインドフルネス」手法、ワークショップ・企業研修・カウンセリングなど

実施場所：全国

メール：info@wayandi.co.jp

電話番号：03-5288-5422

URL: <http://www.wayandi.co.jp/>

●エディフィストラニング株式会社

講師：清澤 正

内容：[研修]「実務直結！マインドフルネス入門」

URL：<https://www.edifist.co.jp/hr/mindfulness/>

●Colorfree (カラフリー)

講師：香月なつき

内容：カウンセリング、キャリアコンサルティング、
栄養指導等

URL：<http://www.colorfreee.com/>

●こころのヨガ教室 SIMT

講師：相馬ジュン

内容：予防的なマインドフルネス実習、不登校の子を
持つ親の相談

連絡先：マインドフルネス総合研究所

●SIMTOKYO

講師：鈴木庫明

内容：SIMT グループセッション

連絡先：マインドフルネス総合研究所

参照：創刊号35頁、57頁。

●Mindful Ways (マインドフル・ウェイズ)

講師名：笹倉 未帆

内容(予定)：[改善支援] (個別)

地区：東京都内

費用：メールで事前に打ち合わせのうえ

連絡先：マインドフルネス総合研究所

●マインドフルネス東京

講師：岸僚子 (代表)

松丸美江子

内容：SIMT 入門講座、SIMT 個人セッション、
SIMT グループセッション。

URL：<http://mindftokyo.exblog.jp>

参照：創刊号33頁、57頁。

●メンタルオフィスSINBI

講師：福山裕康

内容：摂食障害の克服支援カウンセリングとセミナー

URL：http://www.sinbi-s.info/mindfulness_lp/

【千葉 (東京)】

●SIMTの会 はるにれ

地域：東京・千葉

内容：改善支援

会場：東京都調布市周辺 (個別・グループ)

千葉県長生郡周辺 (個別のみ)

開催日：東京 (土・日曜日) 千葉 (金曜日)

担当：中山智子

連絡先：マインドフルネス総合研究所

【神奈川】

●カウンセリング スペース コーゾイー

講師：衣里川裕子 (えりかわゆうこ)

活動地域：東京、神奈川

内容：パニック障害の女性への個別支援、
企業向けメンタルヘルス研修 (予防)

URL：<http://ameblo.jp/c-s-cozy/>

●指圧・マインドフルネス「至誠」

講師：黒澤一弘

URL：<http://www.shisei.saloon.jp/>

【埼玉】

●マインドフルネス伊奈

講師：八木下かず

内容：[改善支援] 埼玉県伊奈、蓮田、さいたま
周辺 (個別、グループ)

[予防] 高齢者向け心の健康体操 (グループ)

連絡先：マインドフルネス総合研究所

●マインドフルネス彩の国

講師：関口 諒

内容：〔改善支援〕さいたま市周辺（個別、グループ）

〔予防〕高齢者向け心の健康体操（グループ）

連絡先：マインドフルネス総合研究所

オンライン（ビデオ会議システム対応）

〔予防〕企業向けグループ

メール：contact@hkrk-mindfulness.com

電話番号：070-5631-8018

URL：http://hkrk-mindfulness.com/blog/

参照：活動紹介 本号68頁、紀行63頁。

●マインドフルネス総合研究所

会場：埼玉県蓮田市椿山自治会館

開催日：毎月最終金曜日

内容：「心の健康体操」〔予防：グループ〕

講師：大田健次郎、大田恵美子

蓮田市老人福祉センターでは、高齢者向け「心の健康体操」（毎月の開催日は蓮田市広報に）

参照：本号33, 50, 74頁、創刊号3, 39, 45, 55頁。

URL：http://mindfulness.jp/

メール：saitama@co.email.ne.jp

【長野】

●マインドフルステップ* S IMTの会

講師：関千絵美

内容：個人セッション・実践体験会

活動地域：小諸周辺

URL：http://mindfulstep.blog.fc2.com/

参照：創刊号57頁。

【福井】

●マインドフルネス福井

講師：松村美帆（マインドフルネス瞑想療法士、臨床心理士）

内容：〔改善支援〕〔個別〕うつ病、不安症、過食症等

URL：http://www.mindfulness-fukui.com/

中部

【愛知】

●マインドフルネス・S I M T 東海

講師：伊藤 崇史（マインドフルネス瞑想療法士、心理カウンセラー）

内容：【①S I M T】うつ病・不安障害・パニック障害等、回復の為の個別、グループセッションの開催

【②心理カウンセリング】【個別カウンセリング】

【ヒプノセラピー】

URL：http://tenshinowa.in.coocan.jp/

メール：tenshinowa-toyohashi@nifty.com

電話番号：090-6464-3294

【山梨（東京）】

●マインドフルメイト

講師：佐藤福男

内容：〔セッション〕回復の為のセッションの開催

〔無料相談〕うつ病・不安障害・パニック障害等

開催地：山梨・八王子市・八重洲・日比谷・愛知(予定)

URL：http://www.mindfulmate.jp/

メール：info@mindfulmate.jp

電話番号：080-2213-3802

参照：本号24, 75頁、創刊号25, 57頁。

【石川】

●北陸マインドフルネスセンター

講師：羽利泉

内容：〔改善支援〕個別、グループ（金沢周辺）

関西

【大阪】

●純和センター

講師：仲田純子（マインドフルネス瞑想療法士）

会場：高槻市純和センター（URL参照）

活動内容：〔体験会〕マインドフルネス（自己洞察瞑想療法）の体験会。毎月第2（土）午後1時40～2時20分。参加費：お一人 1000円。4名以上のお申込みで開講します。内容：マインドフルネス心理療法の一つ、自己洞察瞑想療法(SIMT)の説明と自己洞察瞑想（呼吸法）の体験実習（座談会的）。この体験会に参加して、継続してセッション1から10まで体験したい人は個人カウンセリングで。

[改善支援]個人カウンセリング。

月曜日から土曜日 午前9時～午後6時迄、日曜日 午前10時～午後4時迄。随時受け付。

平日 1回 1時間迄 1人 5000円

(初回のみ延長料金は頂きません)

日記指導を含む。2回目以降延長すれば30分迄2000円の超過料金を頂きます。付き添いの方 お1人2000円、2回目以降 5000円。

日曜日 1回 1時間 8000円

☆マインドフルネス心理療法（自己洞察瞑想療法）

セッション1～10まで学習します。

URL: <http://junnacenter.jimdo.com/>

参照：本号75頁、創刊号37,58頁。

●純和センター

講師：弓場祐子

会場：純和センター（大阪）

内容：マインドフルネス体験会

開催日：毎月第二土曜日

連絡先：純和センター

参照：本号75頁、創刊号58頁。

【奈良】

●マインドフル*スマイル

内容：[改善支援]奈良県橿原市周辺

(個別、グループ)

講師：山口恵子

URL：<http://web1.kcn.jp/mindfulsmile/>

メール：hana_greenbell@ybb.ne.jp

参照：創刊号38,58頁。

九州

【福岡】

●マインドフルネス・アシスタンス八女

講師：田中仁章（マインドフルネス瞑想療法士、臨床心理士）

活動内容：

① 医療保健体操：「練功十八法」の指導 水曜日（14時～15時） 木曜日（18時～19時）

② SIMT

個人（八女、久留米、筑後市のみ自宅訪問）

グループセッション（九州地区 八女市民会館「おりなす八女」3月から12月まで

第4日曜日 17時～19時）

講話（地域住民対象：2回、引きこもり支援相談

士対象：2回、八女地区母子会：3回）

URL：<http://mindful-yame.at.webry.info/>

参照：本号3,75頁、創刊号14,36,57頁。

この資料は本人からの掲載申請によります。変更、追加がありましたら、編集部にお知らせください。

機関誌の掲載：

締め切り：毎年3月31日。

ホームページの掲載：

ホームページ上では随時変更します。いつでもお知らせください。

これは、『マインドフルネス精神療法』第2号の記事です。

発行：日本マインドフルネス精神療法協会

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