

《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：中島 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

参照：3号86頁。

●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】

●マインドフルネス SIMT カフェ Tokyo

講師：堀井 一弘（SIMT 体験会）

笹倉 未帆（SIMT 体験会・個人セッション※）

※個人セッションは基本的に土曜日

URL：https://www.facebook.com/mscafetokyo/

連絡先：mindfulness.simt.cafe.tokyo@gmail.com

●エディフィストラッキング株式会社

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/

参照：3号43頁。

●(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

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/>

●Colorfreee (カラフリー)

講師:にった ちあき

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

●SIMT TOKYO

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:[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 SIMT カフェ Tokyo

●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/>

【茨城】

●健康創生研究所

講師：中安浩介（内科医師・マインドフルネス瞑想療法士）

内容：一般向けや引きこもり経験者や悩みを抱える方向けのマインドフルネス体験会を不定期に開催します。うつや不安障害の方向けの自己洞察瞑想療法（SIMT）の講習会は7月頃から開催を考えています。詳しくはHPをご覧ください。

実施場所：つくば市を中心に活動

HP：<http://healthcreationlab.com/>

参照：3号87頁。

【埼玉】

●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

●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）

URL：<http://mindfulness.jp/>

メール：saitama@co.email.ne.jp

●マインドフルネス伊奈

講師：八木下かず（マインドフルネス総合研究所理事）

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

中部

【愛知】

●マインドフルネス・SIMT 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：【①SIMT】 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

【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）
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・紀行:2号68,63頁。3号75,93頁。

【長野】

●マインドフルステップ*SIMTの会

講師：関千絵美（マインドフルネス瞑想療法士）

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/>

【新潟】

●マインドフルネス新潟 マイトリー

講師：井木 秀明(代表：マインドフルネス瞑想療法士)

高田 有華(マインドフルネス瞑想療法士)

内容：マインドフルネス SIMT 体験会

URL：<http://mindfulness-niigata.simdif.com/>

メール：mindfulness.maitri.niigata@gmail.com

【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：2号24,75頁、創刊号25,57頁。3号82頁。

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。

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

【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(マインドフルネス瞑想療法士)

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：2号3,75頁、創刊号14,36,57頁。3号15頁。

●マインドフルネス SIMT 福岡

講師：中村まり

内容：SIMTの体験レッスン、SIMTのグループ・個人レッスン

URL：<http://mindfulness-simt-fukuoka.com/>

【沖縄】

●株式会社BowL

リワーク（復職支援、再就職支援）事業、人事向けメンタルヘルスサポート事業、予防・再発防止事業、メンタルトレーニング研修事業を行っています。

BowLでは日本マインドフルネス精神療法協会と提携し2016年7月から2017年3月にかけて沖縄にて育成講座を主催し全過程を修了しました。

BowLでは5月よりリワークプログラムにマインドフルネスを導入していきます。

詳細は、ホームページをご覧ください。

URL：<http://www.bowl.co.jp/>

●久田病院

「久田病院でSIMTを提供」

〒901-1101 沖縄県島尻郡南風原町字大名275

電話098-889-3206（午前8時半～17:30）

URL：<http://www.kudahp.jp/>

提供者：有留章子（臨床心理士、マインドフルネス瞑想療法士）

当院では外来診療は医師による精神療法（短時間）とセットになります。医師の診察による診察料はかかりますが、現在カウンセリングは無料です。

医療法人「正清会」としての理念・方針により無償で提供させていただきます。ただし将来、有料化の可能性もありますので、ご承知おき下さい。

予約：

非常勤の為、病院に居る時間が短い上、予約も取り辛いかもしれません。2017年3月時点で月・火・水・金の短時間の在院になります。

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。