

《資料》

機関誌第4号の発行の後の活動開始のマインドフルネス瞑想療法士を反映しています。

## 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)

URL: <https://simtmiyagi.wordpress.com/>

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、笹倉 未帆

内容：SIMT 体験会 (グループ)

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

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

##### ●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/>

##### ●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

##### ●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)

●(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/>

URL: <https://mindfulways-japan.amebaownd.com>

連絡先: [mindfulways.japan@gmail.com](mailto:mindfulways.japan@gmail.com)

【神奈川県】

●マインドフルネス作善

講師:小新千枝(マインドフルネス療法士・新リンパ療法士・看護師)

内容:「SIMT」個人セッション・グループセッション  
「新リンパ療法士」新リンパ療法・整体

URL: <http://ameblo.jp/mindfulness-sazen/>

連絡先: [maindfulness.sazen@gmail.com](mailto:maindfulness.sazen@gmail.com)

●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/>

●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、神奈川県

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/>

●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

●指圧・マインドフルネス「至誠」

講師:黒澤一弘

URL: <http://www.shisei.saloon.jp/>

●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/](http://www.sinbi-s.info/mindfulness_lp/)

【茨城県】

●マインドフルネス@つくば

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。

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。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

URL: <http://mindfulness-tsukuba.healthcreationlab.com/>

●Mindful Ways Japan

(マインドフル・ウェイズ・ジャパン)

講師:堀井一弘(マインドフルネス瞑想療法士、産業  
カウンセラー)

笹倉未帆(マインドフルネス瞑想療法士)

内容:[改善支援]個別、グループ

[予防]企業向けグループ講座

## 【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

メール：tenshinowa-toyohashi@nifty.com

電話番号：090-6464-3294

### ●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

## 【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/>

### ●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

## 【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/>

## 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/>

### 【福井】

#### ●摂食障害専門カウンセリングルーム [大丈夫]

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、  
特に摂食障害を。

【HP】<https://www.sessyoku-fukui.com>

【アドレス】info@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](mailto: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](mailto:info@mindfulmate.jp)

電話番号:080-2213-3802

### ●マインドフルネス風水

講師:銀河 広美(マインドフルネス瞑想療法士、フ  
ォーチュンカウンセラー)

内容:【SIMT】個人セッション、グループセッション

【フォーチュンカウンセリング】個人セッション

URL: <https://ameblo.jp/mindfulness-fusui/>

連絡先: [mindfulness.fusui@gmail.com](mailto:mindfulness.fusui@gmail.com)

## 関西

### 【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](mailto:hana_greenbell@ybb.ne.jp)

## 四国

### 【香川】

### ●マインドフルネス香川

講師:竹本麻美(マインドフルネス瞑想療法士)

内容:個人セッション・マインドフルネス実践体験会

活動地域:香川県と周辺

URL: <https://pokko9.wixsite.com/crystal-tm>

## 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

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、講話

(詳細はホームページをご覧ください)

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

### ●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/>

### ●マインドフルネスアカデミー

講師:馬場英輔(マインドフルネス瞑想療法士)

内容:[改善支援] 個別、グループ

[無料相談]

URL: <http://mindfulness-academy.jp/>

メール: [info@mindfulness-academy.jp](mailto:info@mindfulness-academy.jp)

電話番号:092-260-6554

## 【大分】

### ●別府マインドフルネス

(マインドフルネス東京から移転しました)

講師：岸僚子 (代表)

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: <https://beppumindfulness.exblog.jp/>

## 【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/>

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。