

《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）

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aining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】

●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/>

●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/>

●指圧・マインドフルネス「至誠」

講師:黒澤一弘

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

●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

【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/>

●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/)

【埼玉県】

●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

●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

●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](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@hkrk-mindfulness.com)

電話番号：070-5631-8018

URL：<http://hkrk-mindfulness.com/blog/>

【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/>

【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](mailto: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。