

《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

【福島】

●マインドフルネス SIMT ふくしま

講師：早川智雄（マインドフルネス瞑想療法士、アン
 ガーマネジメントファシリテーター/コンサルタント、
 真言宗智山派僧侶、ととのえ僧）

内容：

【改善支援】個別セッション、グループセッション

【予防】企業向けセッション・研修（怒りの感情 ×
 SIMT）、健康経営支援

【講演】キーワード:感情の取扱説明書(トリセツ)、
 マインドフルネス SIMT、仏教、健康経営

特徴：

- ・主に WEB 会議システム（Zoom ミーティングなど）
 を使ってセッションや研修で進めます（
 希望者は対面セッションも可）。
- ・県内や周辺県以外の地域の方でも利用できます。
- ・SIMT を中心に心と体の健康をサポートします。

URL：

<https://sites.google.com/view/mindfulness-simt-f>

ukushima

連絡先：mindfulness.simt.fukushima@gmail.com

電話番号：090-1377-9300

【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、公認心理師）

村椿智彦（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）]うつ病、不安症、
 過食症、メンタル不調など。

[予防（グループ）]宮城県大崎市千手寺で毎月
 1回、マインドフルネス体験会、マインドフル
 ネス SIMT 実践会を開催しています。その他に、
 仙台市内で毎月1回、マインドフルネス講座を
 開催しています。

詳しくは HP をご覧ください。

URL: <https://simtmiyagi.com>

連絡先：mindfulness.simtmiyagi@gmail.com

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

●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

●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/>

●(株) ウエイアンドアイ

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

●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/

●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

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

連絡先：mindfulways.japan@gmail.com

【神奈川】

●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】

●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

HP：<http://mindfulness.wp.xdomain.jp/>

問い合わせ先：ces68320@hotmail.co.jp

【埼玉】

●マインドフルネス彩の国

講師：関口佳彦

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

●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

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/>

【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/>

連絡先: mindfulness.fusui@gmail.com

【福井】

●心理療法・カウンセリング室 セイル

講師: 松村美帆 (臨床心理士、公認心理士、マインドフルネス瞑想療法士)

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.fukui-sinri.com/>

【アドレス】 info@fukui-sinri.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

【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)

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

●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/>

関西

【大阪】

●マインドフルネス心理療法 純和

内容: [改善支援] 大阪府高槻市付近 (個別カウンセリング)

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

メール: junnatokotoko@yahoo.co.jp

【奈良】

●マインドフルネスマイル

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

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

電話番号：070-7545-5522

【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。