

発表内容の概要（佐藤福男）

「SIMT による完治のプロセス」

マインドフルメイトの活動がスタートとして8年目に入った。マインドフルネス心理療法の一つである自己洞察瞑想療法(SIMT)を通じて、多くの方のサポートをして来た。SIMTを実践する場合、症状の緩和から完治に至るまでの経過を理解しやすいようにまとめてみた。うつ病や不安症などが治らない人や家族のなかで、マインドフルネス心理療法を受けるかどうか考えておられる人、また、こうした領域で支援なさっておられる医療関係者、NPOのスタッフなどの聴講をお願いしたい。

上記の予定でしたが、

★怪我により発表大会に参加できなくなりました。

代わりに

スカイプを使って、病院から中継して、
会場のパソコン⇒テレビに映して佐藤さんのお話をお聞きするという方法を検討しています。