



うつ病、不安症、PTSD、過食症は治ります
1回きりの大切ないのち、死なないで！

うつ病は深刻、家族にも言わずに自殺。なぜか？
うつ病の仕組みを知り予防する、予防できる！



☆事前に相談会に参加。
3回のセッションを
ご希望の方に、開催期日を
連絡します。

定員
10名

家族のうつ・自殺を予防する マインドフルネスSIMT・セッション

— 連続3回。内容が変わります。3回とも参加してください。

2月~4月
(毎月1回)

蓮田市勤労青少年ホーム

13:30~16:30

埼玉県蓮田市見沼町4-3
蓮田駅西口下車 歩15分

参加費:無料

(状況によっては オンラインZOOMで)

講師

大田 健次郎

右2冊は
講師の著書

NPO法人マインドフルネス総合研究所代表

著書:『不安、ストレスが消える心の鍛え方マインドフルネス入門』清流出版
『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社



主催:NPO法人 マインドフルネス総合研究所

電話:048-769-2036 ホーム <http://mindfulness.jp/> メール:saitama@co.email.ne.jp

後援:日本マインドフルネス精神療法協会