

[Home](#)

一般社  
団法人

日本マインドフルネス  
精神療法協会

Japanese Association of Mindful  
Psychotherapy (JAMP)

<hr size=2 width="100%" align=center>

SIMT: SIMT: Self Insight Meditation Therapy: 自己洞察瞑想療法、日本で開発されたマインドフルネス心理療法。道元禅の実践、西田哲学、脳神経生理学などを総合したマインドフルネス心理療法。(『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社、『マインドフルネス入門』清流出版)

\*\*\* (A-5) マインドフルネス体験会 \*\*\*

## ○(A-5)マインドフルネス体験会

下記は、どなたでも参加できます。

共催: 日本マインドフルネス精神療法協会  
マインドフルネス総合研究所

埼玉の学校、事業所などで体験したいという場合は、ご連絡ください。)

マインドフルネス心理療法(SIMT)の体験会を行います。初心者向けです。体験してみて、本式に、セッション1から10までのセッションを受けたいという人には、マインドフルネス瞑想療法士をご紹介します。

- 大田健次郎のマインドフルネスの SIMT が、雑誌「ゆほびか」4月号と7月号(マキノ出版)の2回紹介されました。

- 
- **X月xx日(土曜日か日曜日)、午後1時30分から4時。**
  - 会場: 2か所を交替で。埼玉県蓮田市や伊奈町の公的施設(JR蓮田駅から徒歩圏内)、または、喫茶店の別室

[https://www.jalan.net/kankou/spt\\_guide000000184011/](https://www.jalan.net/kankou/spt_guide000000184011/) 伊奈町の場合

蓮田市会場は、JR 蓮田駅から歩いて 15 分

どちらか、申し込みの方にお知らせします。

JR 蓮田は、湘南新宿ラインで、鎌倉、新宿、池袋などから乗り換えなしで来ることができます。東海道線で熱海から直通の電車が運行されます。

- 参加費: 無料
- 定員: 10名。
- 内容: マインドフルネス心理療法の一つ、自己洞察瞑想療法(SIMT)の説明と自己洞察瞑想(呼吸法)の体験実習。  
説明、質疑応答を繰返して、マインドフルネス心理療法の理論と方法を学習していただきます。

相談を受けることもあります。

- 参加希望者: メールで件名に「〇〇の体験会希望」としてお知らせください。〇〇は、「蓮田」「伊奈」、どちらでも可と。
- 3人以上になりましたら決定して会場、期日をお知らせします。
- [メール](#)
- お仲間、団体で5名以上であれば、別な日でも。ご相談ください。ただし、会場が蓮田、伊奈町であれば、参加費は無料ですが、市外であれば、出張費がかかります。
- 薬物療法や他のカウンセリングで治らなかった、うつ病や不安症/不安障害などは、SIMTでも、1, 2年かかります。10か月、アドバイスを受けて、改善のSIMTの方法を習得してください。蓮田での体験会、相談会に参加して、継続してセッション1から10まで体験したい人は、全国のマインドフルネス SIMT のカウンセラーを訪問してください。ていねいな支援を得られます。埼玉県、東京都などでも受けられます。

**★うつ病、不安症などを改善したい人は、こちら**もご覧ください。  
(東京、長野、大阪、奈良、山梨、福岡など)