

働く人のためのマインドフルネス SIMT・夜の心の健康クラブ

働く人のためのマインドフルネス SIMT を計画しようとしています。

参加しやすいように、勤務の日の夜に開催したいと思います。
みなさんのご希望を参考にして曜日を決めたいと思います。
ご希望をお知らせください。
参加するとしたら、何曜日がよろしいでしょうか。

対象者：心の病気が重くないかた。がん患者さんもどうぞ。

開催日： ?曜日

月 1 回か2回、希望により

時間 : 19:00 ~ 21:00

会場 : JR蓮田駅下車、徒歩10分くらいの公共の施設

内容 : マインドフルネス 自己洞察瞑想療法(SIMT)によるストレス低減の実践
グループセッションになります。

坐禅会に類似しますが、実践中に説明が多いです。

セッション1からセッション10までを説明し、実践します。

日記指導や個人面談はありません。

ただ、質疑応答は歓迎です。

☆重い方は、マインドフルネス瞑想療法士を紹介いたします。

欧米発のマインドフルネスは、「無評価で観察」だから働く現場(評価する・される場所)では、両立しないという指摘をしたポリヴェーガル理論(ポージェス)。

しかし、SIMT は大丈夫です。

家庭、職場でよりよく生きていくために自分と他者の本音を観察評価、冷静な行為言葉を評価判断選択していく日本のマインドフルネスです。

(背景に、西田哲学、鈴木禅哲学、脳神経科学)

会費 : 1 回300円。

テキスト: 大田健次郎「うつ・不安障害を治すマインドフルネス」佼成出版社

開催曜日と回数のご希望をメールでお知らせください。

メール: saitama@co.email.ne.jp

ご希望が多ければ、詳細を決定し会場を確保して、2, 3か月後から開始いたします。

主催: マインドフルネス総合研究所 <http://mindfulness.jp/>

後援: 日本マインドフルネス精神療法協会