

## 働く人のためのマインドフルネス SIMT・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。  
必要な方は、マインドフルネス瞑想療法士を紹介いたします。

欧米発、東南アジア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)。

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。

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  
このホームページ