

## 17-7) お寺でマインドフルネス SIMT の提供

もう、他のマインドフルネスはお寺でも提供されているかもしれません。  
SIMT も始まっています。

### ☆東北地方のお寺でマインドフルネス SIMT の講演会

マインドフルネス SIMT は、寺の檀家信者のこころの健康、うつ病、自殺予防に貢献できると思う。については、まず、檀家の中心の方々に講演してほしいとの依頼があり、打ち合わせにいきました。

まもなく開催します。

将来、継続的な SIMT の実践会が開催されると思われます。  
お寺でも SIMT が活用されます。