

マインドフルネスによる うつ、不安、フラッシュバックの改善

新しいマインドフルネス心理療法でうつ、不安を改善

会場：石巻保健相談センター 3階講義室

(宮城県石巻市鑄銭場1-27)(JR仙石線石巻駅から徒歩1分)

【1部】「改善する呼吸法」

午前10:00 - 12:00

午後 1:30 - 4:00

開催日：次の土曜日

5月10日、6月21日、7月12日

★治したい人向け

- ◎うつ、不安過敏、フラッシュバック
パニック、不安で何かを避ける
- ◎改善する呼吸法の実習
- ◎はじめての方は午前から
(前回までの復習をします)
- ◎遅刻、早退は自由です

【2部】「支援者育成講座」

午前10:00 - 12:00

午後 1:30 - 4:30

開催日：次の日曜日(全部で6回)

5月11日、6月22日、7月13日

★支援者向け

- (これから支援者になりたいかたも)
- ◎西田哲学、神経生理学、マインドフルネス心理療法の理論的な説明、支援のコツ
- ◎3回で心の健康体操指導員(うつ病予防の援助)
6回でマインドフルネス心理相談員(治す援助)

☆マインドフルネス心理療法は最新の第3世代の 認知行動療法です。

☆うつ病、非定型うつ病、パニック、外傷後ストレス障害(PTSD)、社会不安障害などを改善する新しい心理療法として、世界中で普及されはじめました。

☆薬物療法が効かない人でも治ることがあります。(裏もご覧ください)

☆詳細は、ホームページ、または電話、メールでお問い合わせください。

◆参加費：無料 ◆定員：☆1部毎回 20名 ☆2部 3回または6回とおして 30名

◆申し込み：1部はいつからでもできます。1回だけでもかまいません。

2部は5月2日まで(全部で6回の連続講座ですので途中からの受講はできません)

saitama@co.email.ne.jp にメール、または電話：048-769-2036 で

下記をおしらせください。(個人情報保護されます)

1部：お名前、お住まいの市町村、電話番号

2部：お名前、住所、電話番号、職業、補講の希望(お問い合わせください)

◆講師：大田健次郎(マインドフルネス総合研究所代表、

著書：『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

〒349-0144 埼玉県蓮田市椿山3丁目17番5号

ホームページ <http://mindfulness.jp/>

★1部も2部も

7月のあともあります。

お問い合わせください。