

## マインドフルネス・エクササイズ (SIMT)

# 震災後の心の病を予防

日時: できれば、5月から、3～4回の予定  
会場: 熊本市内の会場で  
(参加希望の方とお打ち合わせのうえ、決定)  
☆詳細はホームページをご覧ください。

★不安が大きいと思います。深刻な病気にならないように！

本震の後、余震が頻発する中で、ちょっとした揺れに過敏に反応し易くなっておられる方(身体症状として、動悸・震え・胸痛・窒息感・吐き気など)あるいは精神症状として(現実感の喪失や自己コントロール感を失うことへの恐怖など)の症状が出始めておられる方は、ご参加ください。

加えて、突然地震を思い出して顔が紅潮したり血の気が引いたり、体が硬直してしまう方がおられたら、どうぞご参加ください。ストレスを強く感じておられる方でも結構です。予防法としても大いに役立つものです。

- ◆参加費: 無料  
テキストとして、『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』(佼成出版社)を使用しますが、先着10名様まで、贈与いたします。  
詳細は、ホームページをご覧ください。
- ◆定員: 20名
- ◆ご参加希望: 電話またはメールで  
メール: saidann-tenn@kyp.biglobe.ne.jp  
電話: 090-1088-2444
- ◆講師: 田中仁章(臨床心理士、マインドフルネス瞑想療法士)
- ◆主催: マインドフルネス・アシスタンス八女  
ホームページ: <http://mindful-yame.at.webry.info/>
- ◆後援: 日本マインドフルネス精神療法協会  
ホームページ: <http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>

マインドフルネス心理療法は最新の認知行動療法です。  
世界中で、普及されはじめました。  
うつ病や不安障害、過食症を改善する心理療法です。