

## マインドフルネス心理療法 マインドフルメイト

目的：自殺の防止・うつ病の予防と対策

－ よりクリアーな生活を取り戻す為に －

活動趣旨：毎年自殺者の増加が著しい現在の社会において、自殺者の多くが「うつ病」の状態にあるとの報告がなされています。しかし、その半面では「うつ病」の対策が効果を上げにくい現実も報告されています。特に近年では、薬物治療では効果が少ない非定型のうつ病の発症も、多く報告されています。

医師の診断を受けて薬物療法で治らなかった場合でも、治さないままで放置すると、悪化して一生治らないと自殺のリスクが高まります。

私達はそれらの現状を考えて、薬物療法で治らなかった場合でも、心理療法で治る事をふまえて、自殺の防止・うつ病の予防と対策を行う事により、よりクリアーな生活を取り戻し、その人自身が持っているパーソナリティーを生かし、より豊かな生活をおくってもらう事を活動の趣旨と致します。

活動内容：

- 1、 マインドフルネス心理療法 自己洞察法(SIMT) による  
うつ病対策の無料相談会の実施（山梨県内1ヶ所－甲府市）  
（東京都内4ヶ所－八王子市2ヶ所  
八重洲・日比谷 各1ヶ所）  
（愛知県内1ヶ所－名古屋市）  
開催サイクル（各地区一月1～2回程度）
- 2、 回復セッションプログラムの開催  
グループセッション  
個別セッション  
スカイプセッション

\*\*\*\*\*

非営利型 一般社団法人 マインドフルメイト

代表理事 佐藤 福男

住所：山梨県甲斐市龍地798-165

電話：080-2213-3802

\*\*\*\*\*