

方針：本会の目的を達成するために関係団体と連絡をとりつつ、定められた関係機関の議を経て、次のとおり実施を致します。

(1) 自殺予防及び防止に関する事

1、うつ病対策の無料相談会の実施（開催サイクル 各地区一月1～4回程度）

- 山梨県内 — 甲府市 1ヶ所
- 東京都内 — 八王子市 2ヶ所
 — 八重洲 1ヶ所
 — 日比谷 1ヶ所 お休み
- 愛知県内 — 名古屋 1ヶ所 お休み
- 他、臨時相談会
- マインドフルネス研修会
- その他必要事項 個人相談会

(2) 精神的な健康の維持・増進に関する事

1、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
- パワーアップセッション
- 随時行うサポート体制

2、予防対策「ストレスに負けない自分づくり講座」

3、その他必要事項

(3) 実証研究に関する事

- 1、エビデンス作成の為にデータ収集及び検証
- 2、その他必要事項

(4) 普及・発展に関する事

- 1、各種セッション及び各種セミナーの開催におけるPR活動
- 2、ホームページの充実
- 3、情報発信の企画・立案・実行
- 4、普及充実に関する調査・研究
- 5、その他必要事項

(5) 知識・技術の向上に関する事

- 1、セッション開催における計画・準備・反省の点検
- 2、その他必要事項

(6) 教育・養成に関する事

- 1、後継者の育成及び指導者の発掘 — マインドフルネス乃学校
- 2、その他必要事項

(7) 前各号に掲げる事業に附帯又は関連する事業

- 1、その他必要事項