

# マインドフルネスによる自殺防止 及びうつ病の予防と対策

～よりクリアな生活を取り戻す為に～ マインドフルネスエキスパートによる講演会及びパネルディスカッション



武田吉康氏

【マインドフルネスと八正道】

株式会社 進化計画代表  
健康保険組合のコンサルタントとしてハイリスクアプローチに取り組む。行動変容とうつ病による傷病手当金増加に関連し、メンタルヘルスを研究中。  
マインドフルネスはもともと『八正道』の英語訳。カウンセリング手法、瞑想にとどまらず、マインドフルネスを日常生活全般により活かす八正道を説明します。



大賀英史氏

【マインドフルネス瞑想とうつ病や自殺の予防に関する医学文献の解説】

東京大学大学院医学系研究科博士課程及び教育学研究科(修士課程)終了  
国立健康・栄養研究所室長を経て、東京メディカルマインドフルネスセンター代表  
日本マインドフルライフ協会常任理事 他  
医学的なエビデンスを学びつつ、なぜうつや自殺防止にマインドフルネスが効くのかを皆さんと一緒に実感を持って理解できる時間にしたいと思います。



大田健次郎氏

【薬で治りにくい精神疾患を回復するマインドフルネス心理療法】

日本マインドフルネス精神療法協会理事長  
マインドフルネス総合研究所理事長  
日本マインドフルライフ協会理事  
外資系企業に在籍中にうつ病になるが坐禅で克服。その経験から禅の実践、西田哲学脳精神科学を応用した日本独自のマインドフルネス心理療法「自己洞察瞑想法」開発講座、資格認定を行っている。



マインドフルネス  
心理療法

開催日

平成27年 **11月21日(土)**

時間

**13:00~17:00**

開場 12:30

会場

生涯学習センター(クリエイトホール)11階 視聴覚室

八王子市東町5番6号 電話番号:042-648-2231 JR 八王子駅北口から徒歩4分

入場料  
500円/1人  
(中学生以上)

定員: 70名

定員になりしだい  
締め切ります



お申込み方法

●ファックス お名前・電話番号・参加人数・八王子市民又は都道府県をご記入の上 ファックス番号: **0554-23-1862** へ

●QRコード又はマインドフルメイトのホームページにあるメールフォームにて

【開催趣旨】毎年自殺者の増加が著しい現在の社会において、その多くが「うつ病」の状態にあるとの報告がなされています。しかし「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。又近年、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、放置すると自殺のリスクが高まります。マインドフルネス活用により、自殺の防止・うつ病の予防と対策を行い、よりクリアな生活を取り戻し、その人自身が持っているパーソナリティーを生かす豊かな人生をおくってもらう事ができる事を、多くの方に知っていただく事を開催主旨とします。

【主催】  非営利型 一般社団法人 マインドフルメイト <http://www.mindfulmate.jp/>

山梨県大月市猿橋町殿上 558-6 電話:080-2213-3802 ファックス:0554-23-1862 担当:佐藤福男

【後援】 八王子市/八王子市社会福祉協議会 ※八王子市社会福祉協議会 地域ささえあい助成金対象事業

【無料相談会】マインドフルネスにおける、うつ病や不安障害等の無料相談会を開催いたします。

実施日:平成27年11月22日(日) 会場:学園都市センター 申込み詳細は (社)マインドフルメイト 080-2213-3802 佐藤まで