

# うつ病 や不安症

(不安障害・パニック障害)

## を乗り越えた人<sup>等</sup>達

非営利活動法人マインドフルメイトの歩み (エビデンス)



改訂版②

### マインドフルネスのエビデンス

調査・研究・活動の報告

参加者の症例と体験談 26 掲載

非営利活動法人マインドフルメイト 佐藤福男

<https://mindfulmate.jp/>

---

090-880-5593

info@mindfulmate.jp

---

---

---