サイモントン療法

～　がんと心の関係　～

<u>がんになる大きな要因</u>
自分ではない人間になろうと無理をすること
<u>がんを癒す大きな力</u>
真の自分を受け入れること

サイモントン療法は、米国の放射線腫瘍医で心理社会腫瘍医のO．カール・サイモントン博士が考案した、がん患者さんとそのサポーター（家族等）のための心理療法です。現在ではがんのみならず、ストレスを起因とするさまざまな病気に対して同療法が提供されています。

サイモントン療法は当初がんのイメージ療法として認知されるようになりましたが、より洗練されたプログラムへの拡充を図るべく日々改良が重ねられており、さまざまな項目が体系的にまとめられ、健康へのアプローチがなされています。

人間の抱く感情は健康に大きな影響を与えており、肯定的な感情は私たちの身体の免疫力と自己治癒力を高め、否定的な感情（感情的ストレス）は逆にそれらを低下させるということが、さまざまな研究によって明らかにされています。

感情は私たちの信念（思考）、生きる姿勢から生まれます。つまり自己治癒力を高めるためには、私たちの信念（思考）、生きる姿勢を健全なものに変えていくことが必要なのです。サイモントン療法では、信念（思考）、生きる姿勢を健全なものに改善することで感情を安定させ、健康へアプローチするための認知行動療法と、自らを健康にしていくためのイメージ療法を核として取り入れ、患者と家族の癒しの過程に役立てます。

精神・心理面、感情面が人間の免疫機能に大きな影響を及ぼしていることは認識されているものの、現代

医学ではそれらの分野は完全に網羅されているとは言えません。真の健康を手にするためには、症状が緩和される、あるいは治まるだけでなく(物理的にがん細胞が死滅することだけでなく)、病気をつくりあげた原因そのものを癒していく必要があります。

すなわち、私たちの心理面、身体面、社会面、また、スピリチュアルな面も含め、全人的に癒される必要があるのです。そのために、その人の信念体系を含む個性、家族背景、地域社会、文化的背景などを包括的にみていく必要があります。

健康の核となるのは調和、即ち身体面、精神面、社会面、そしてスピリチュアルな面のバランスといえます。これらのバランスは自分自身のみならず、家族、友人、周囲の人々、地域社会、地球、そして宇宙との調和に繋がっていくものです。人間には本来バランスをとり、自らを健康に導く能力が備わっています。サイモントン療法はこれらの能力の強化と共に、人生の質(QOL:クオリティー・オブ・ライフ)を高めること、病気の進行に違いを作ること、死の質を高めることを目的としています。

サイモントン療法は認定セラピストによる指導のもと、がん患者さんとそのサポーター(家族等)の為に提供されるプログラムで、現在、アメリカ、ヨーロッパ諸国、そして日本で同プログラムが提供されています。

サイモントン療法の最も基本となるベーシックプログラム(滞在型プログラム)は、ご参加の皆様が安心してリラックスできる自然が豊かな環境で実施されています。滞在型プログラム以外にも、個人カウンセリングやミニセミナー、患者会などさまざまな形で提供されています。

また、患者様以外にも一般の方やセラピストを目指す方々のトレーニングプログラムも提供しています。

*-

サイモントン博士について

O. CARL SIMONTON M.D.
(O.カール・サイモントン)
1942 - 2009
放射線腫瘍医・心理社会腫瘍医

・オレゴン医学大学卒業
・カリフォルニア州トラビス空軍基地医療センター主任放射線科医
・がんカウンセリング研究所(テキサス州)
・サイモントン・キャンサーカウンセリング・センター(カリフォルニア州)設立

オレゴン医学大学卒業後、臨床現場で心理的介入ががん治療や副作用、また回復の過程に大きな影響を及ぼすことを確信し、現在のサイモントン療法の基盤をつくり上げる。カリフォルニア州トラビス空軍基地医療センター主任放射線科医などを歴任後、サイモントン・キャンサーカウンセリング・センター(米国・カリフォルニア州)を設立する。

サイコオンコロジー(精神腫瘍学)、心理社会腫瘍学、精神神経免疫学における先駆者的存在。その功績と人道的な取り組みを称え、国際的に数々の賞を受賞している。

主な著書: 「がんのセルフコントロール」「がん治癒への道」(共に創元社)

サイモントン療法プログラム概要

（下記トピックを中心に進行されます）

- 私たちと健康の本質　～喜び、生きがいの探求～
  私たちは本質的に健全な存在であり、健康になる力を持っている事。人生の目的は幸福を体験する事を再確認し、人生に喜びをもたらすもの、心地よさをもたらすものを探求します。
- ビリーフワーク（健全信念へのアプローチ＝認知行動療法）
  感情のメカニズム、出来事への捉え方や考え方が身体に与える影響に目を向けます。
  私たちが困難な状況の中で抱えてしまう不安や絶望感、恐怖感などの感情を効果的に解消し、健康に役立つ捉え方や考え方への具体的な切り替え方を学びます。
  また、ポジティブシンキング（積極思考）とヘルシーシンキング（健全思考）の違いを学びます。
- イメージの絵・イメージの力（イメージ法＝ビジュアライゼーション）
  サイモントンプログラムの中で最も早い段階から使われてきたイメージ法。自分自身、がん、自然治癒力、治療や取り組みを絵に描くことで、それぞれに対して持っているイメージを確認します。イメージや想像力を健康になるために活用する具体的な方法を学びます。
- 希望・信頼・内なる叡智（スピリチュアリティー）
  健康に向かうために最も大切なものの一つである希望の概念を学びます。さらに、希望を育むために必要な信頼、希望の妨げになる執着についても学びます。また、私たちが本来持っている治癒力、免疫力、恒常性などの神秘的で素晴らしい癒しの力と、大自然や宇宙、目に見えないものからの助けや働きかけなど、私たちを守る「内なる叡智」の概念を学びます。
- ストレスパターンと病気の恩恵
  ストレスと病気の意味を学びます。病気をして得られたことはなかったか？病気をきっかけに気づいたことはなかったか？これらを探求し、自身への優しさといたわりの大切さを学びます。
- 死生観
  死に対する恐怖と絶望感を取り除き、今日この日をより良く生きるエネルギーに変えるための取り組みです。死に対して描いている不健全な思考を健全化することは、今日この日の質を高めること、人生の質を高めること、そして、死の質を高めることに有効です。
- サポートとコミュニケーション
  効果的なサポートやコミュニケーションは、私たちの精神面と肉体面に良い影響と癒しを与え、逆に非効果的なサポートやコミュニケーションは癒しの妨げになってしまいます。サポートする側、サポートされる側、それぞれに大切な「真のサポートとは何か」を同時に学ぶ機会は、これからの関係性に良好な影響を与えるでしょう。
- 二年間の健康プラン
  これから健康に向かう二年間の行動プランを具体的に計画します。健康への道は無理や我慢をするものではなく、喜びや生きがいに導かれながらリラックスして、自分ペースで歩くものであることを確認することができます。

サイモントン・カウンセリング理念

がんの治療において、カウンセリングが有効であることはさまざまな科学的文献により明らかになっています。がんと心（感情）の関わりに関する研究で、過去の主だった研究では、カウンセリングが長期生存者数を劇的に増やすこと、患者の生存可能年数を倍にすること、QOL（クオリティー・オブ・ライフ＝生活・人生の質）を高めること等に大きく貢献していることを証明しています。（例：1993年、カリフォルニア大学ロサンゼルス校の Dr. F.I. Fawzy と1989年、スタンフォード大学の Dr. David Spiegel が行った無作為の比較対象群の研究では、感情的ストレスへの効果的対処が生存率や腫瘍の成長率、そしてQOLに多大な影響を及ぼすことを証明しています）

ただし、カウンセリングが、がん治療の補助的手段として有用であるのは明らかですが、それと同時に、適切なカウンセリングが行われなかった場合、カウンセリング自体が害になることがあるのも事実です。

サイモントンのプログラムではカウンセリングが正しく行われるために、それをきちんと体系化し、具体的なガイドラインを設けています。サイモントンプログラムでは、カウンセリングの目的を下記の3つと定義しています。

① QOL(クオリティー・オブ・ライフ＝生活・人生の質)を高める
② 病気の進行に違いをつくる
③ 死の質を高める

サイモントン・カウンセリングの基本10カ条

① がん患者の弱さ、繊細さを受け入れ、優しく、穏やかにカウンセリングが行われること。
② 患者にとって、何が悪いかに目を向けるのではなく、何が良いかに目を向ける事。
（悪いもの・不健全なものに対処するのではなく、既に持ち備えている良さ・健全なものを強化）
③ カウンセリングは患者に希望を提供し、元気付けるものであること。
④ カウンセリングは本質的に教育的要素を含むものである。その人とその人の思考・信念、態度、感情との関わりを教えるものであり、それに対応した健康の価値観の定め方を教えるものであること。
⑤ 想像力（イメージ力）の効果的な取り入れ方を教え、ヒーリングプロセスの核とすること。
⑥ 罪悪感、敗北感、自責の念等の感情的ストレスを効果的に解消すること。
⑦ 心の平安等、安定した感情の役割の重要性とリラクゼーションをきちんと教えること。
⑧ 周囲のサポートとコミュニケーションについてアドバイスすること。
⑨ がんになったことの意味を見つけ出す手伝いをすること。
⑩ その人の哲学的、宗教的、精神的な面を効果的にサポートすること。

※ 効果的なカウンセリングや研究を行う際、概念や専門用語を理解しやすく標準化しておくこと

NPO 法人（特定非営利活動法人）サイモントン療法協会について

サイモントン療法の啓蒙とプログラム運営をおこなうため、認定セラピストを中心に組織された団体です。サイモントンプログラムに参加された方々のフォローアップとサイモントン療法の啓蒙活動を主たる活動とし、多くの方の QOL 向上に寄与することを目的としています。
2003年2月に NPO 法人（特定非営利活動法人）の認証を受け設立しました。今後の活動については、ホームページやメールマガジン、公式フェイスブックなどで随時ご案内いたします。

特定非営利活動法人サイモントン療法協会
役員構成（五十音順）

会　長	帯津　良一	医師　帯津三敬病院名誉院長
代表理事	川畑　のぶこ	心理療法家　公認心理師　赤坂溜池クリニック　他
常任理事	安住　友紀子	心理療法家　認定心理士
常任理事	内山　知子	心理療法家　公認心理師
常任理事	黒木　志保	心理療法家
常任理事	佐藤　三佳	心理療法家　響きの杜クリニック
常任理事	式部　桂子	看護師　認定心理士　里皮フ科小児科クリニック
監事	大野　真実	医師　東洋医学研究所附属クリニック
理事	岡本　和哉	医師　藤枝市立総合病院
理事	黒丸　尊治	医師　彦根市立病院緩和ケア科部長
理事	齋藤　勉	医師　苑田会放射線クリニック院長
理事	城谷　昌彦	医師　ルークス芦屋クリニック院長
理事	中村　究	医師　中村クリニック院長
理事	野原　正史	医師　のはら元氣クリニック院長
理事	藤岡　靖也	医師　藤岡医院院長
理事	降矢　英成	医師　赤坂溜池クリニック院長
理事	矢久保　修嗣	医師　明治薬科大学教授
理事	横山　彰三	教員　宮崎大学医学部教授

NPO 法人 サイモントン療法協会
〒104-0061 東京都中央区銀座８丁目１８－１ 銀座木挽町ビル７Ｆ
TEL:03-3541-8530　FAX:03-3248-8821
E-mail: info@simontonjapan.com
URL: http://www.simontonjapan.com

20240126AC

サイモントン療法セラピスト認定制度

NPO 法人サイモントン療法協会では、患者様やご家族に質の伴ったカウンセリング及びプログラムを提供するため、クオリティコントロールを目的として下記認定制度と資格を設けております。

資格定義	
レベル3 《認定トレーナー》 【上級】	サイモントン療法レギュラープログラムを適切に提供でき、認定スーパバイザー、認定カウンセラーおよびインターンの指導監督を滞りなく実施できる者に与えられる
レベル2 《認定スーパバイザー》 【中級】	サイモントン療法を用いたグループワークを適切に提供でき、認定カウンセラーおよびインターンの指導監督を滞りなく実施できる者に与えられる
レベル1 《認定カウンセラー》 【初級】	サイモントン療法を用いた個人カウンセリングを適切に提供できる者に与えられる

サイモントン療法認定セラピスト資格試験は、サイモントン療法レギュラープログラムにて執り行われます。サイモントン療法認定セラピスト資格取得の詳細に関しては事務局までお問い合わせください。

サイモントン療法認定セラピスト （2023年8月現在：33名）

資　格	名　前	所　属
認定トレーナー	川畑　のぶこ カワバタ　ノブコ	赤坂溜池クリニック 東京都港区赤坂1-5-15 溜池アネックスビル5階 TEL: 03-5572-7821
	田村　祐樹 タムラ　ヒロキ	滋賀県彦根市立病院 緩和ケア科　非常勤医 滋賀県彦根市八坂町 1882 番地 TEL　0749-22-6050　　FAX　0749-22-6093 医療法人社団 弓削メディカルクリニック　非常勤医 滋賀県蒲生郡竜王町弓削 1825 TEL　0748-57-1141　　FAX　0748-57-1130
	安住　友紀子 アズミ　ユキコ	安住友紀子 カウンセリングセラピー 宮城県仙台市青葉区上杉 TEL: 070-5097-7090　　azumi@simontonjapan.com ◆東北地方の訪問カウンセリングも承ります
認定スーパバイザー	内山　知子 ウチヤマ　トモコ	国立大学法人群馬大学健康支援総合センター
	大野　真実 オオノ　マミ	東洋医学研究所附属クリニック 東京都渋谷区桜丘町 28 番 9 号 TEL: 03-3476-1581　　FAX: 03-3461-1402 健康増進クリニック 東京都千代田区九段南4-8-21山脇ビル5F TEL: 03-3237-1777　FAX: 03-3237-1778

認定スーパバイザー	土橋　美子 ツチハシ　ハルコ	医療法人慈恵会　土橋病院 鹿児島県鹿児島市西田 1 丁目 16-1 TEL: 099-257-5711 医療法人聖心会　中村クリニック 宮崎県宮崎市広島 1-17-21 ﾎﾟﾚｽﾀｰｱｰﾊﾞﾝｼﾃｨｰ広島 1F TEL: 0985-32-7830
	横山　彰三 ヨコヤマ　ショウゾウ	宮崎大学医学部　社会医学講座英語分野　教授 宮崎県宮崎市清武町木原 5200 TEL: 0985-85-3595 よこやまクリニック 宮崎県宮崎市船塚 2 丁目 112 番 1 TEL: 0985-69-4266
	式部　桂子 シキブ　ケイコ	奥野クリニック 兵庫県神戸市灘区深田町 4-1-39 メイン六甲Aﾋﾞﾙ 6F TEL: 078-862-1963　shikibu_3@simontonjapan.com
	井上　寛照 イノウエ　カンショウ	医王山安養寺　心理相談室 兵庫県宍粟市波賀町斉木 588 TEL: 0790-75-2044　anyojisangha@gmail.com
認定カウンセラー	黒丸　尊治 クロマル　タカハル	滋賀県彦根市立病院　緩和ケア科・ストレス外来 滋賀県彦根市八坂町 1882 番地 TEL: 0749-22-6053　FAX: 0749-22-6093
	今田　優子 イマダ　ユウコ	いまだ薬局 広島県大竹市立戸３丁目１番８号 TEL: 0827-53-5528　FAX: 0827-53-5599
	岩瀬　久江 イワセ　ヒサエ	女性ライフクリニック　新宿　婦人科・内科 東京都新宿区新宿 3-14-1　伊勢丹新宿店　B2F TEL: 03-6273-1220
	玉田　まゆ子 タマダ　マユコ	ナチュラルクリニック２１ 岐阜県高山市下林町 517-6 TEL: 0577-37-7064　FAX: 0577-37-7065 カウンセリング＆セラピー　プレシャス 岐阜県高山市上岡本町 4-293 メゾングレイス 203 TEL: 090-7686-5810
	城谷　昌彦 シロタニ　マサヒコ	ルークス芦屋クリニック 兵庫県芦屋市大原町 8-2　む一ビル 2F TEL: 0797-23-6033　FAX: 0797-23-6033

認定カウンセラー	上地　章子 ウエチ　ショウコ	大空ブルーC.R. 大阪府茨木市 TEL 072-655-2676　s_uechi@simontonjapan.com ◆訪問カウンセリングも承ります
	宮川　綾子 ミヤガワ　アヤコ	カウンセリングセラピー「ロワゾ・ブルー」
	野原　貴子 ノハラ　タカコ	医療法人ミラソル　のはら元氣クリニック 沖縄県那覇市銘苅 3-21-21 TEL: 098-867-0012　FAX: 098-867-0013
	佐藤　三佳 サトウ　ミカ	響きの杜クリニック（ひびきの杜ポポロ） 北海道札幌市中央区南 2 条西 27 丁目 1-9 響きの杜クリニック2F TEL: 011-616-3228　hibikinomori.popolo@gmail.com 心の相談室～counselingroom 癒し～ 札幌市清田区北野 2 条 2 丁目 11-17　BlissTree2 階 TEL: 090-1386-2134　mikarin@simontonjapan.com ◆訪問カウンセリングも承ります
	島谷　丈夫 シマヤ　タケオ	医療法人社団SEISEN 清泉クリニック整形外科（静岡） 静岡県駿東郡清水町柿田191-1 TEL: 055-981-1936　FAX: 055-981-2936
	中村　究 ナカムラ　キワメ	医療法人聖心会　中村クリニック 宮崎県宮崎市広島 1-17-21 ﾎﾟﾚｽﾀｰｱｰﾊﾞﾝｼﾃｨｰ広島 1F TEL: 0985-32-7830
	中原　和之 ナカハラ　カズユキ	藤岡医院 熊本県上益城郡御船町御船 1061 TEL: 096-282-0405　FAX: 096-282-4060 熊本地域医療センター 熊本市中央区本荘 5 丁目 16 番 10 号 TEL: 096-363-3311　FAX: 096-362-0222
	朝日　宏美 アサヒ　ヒロミ	古新町こころの診療所 香川県高松市古新町 10-3 砂屋ビル 6F TEL 087-802-2205
	村野　直子 ムラノ　ナオコ	村野直子 カウンセリングセラピー 神奈川県横浜市青葉区 nana.murano@gmail.com ◆訪問カウンセリングも承ります

認定カウンセラー	小杉　智子 コスギ　トモコ	ニュートラル・マインド小杉　カウンセリングセラピー 京都府京都市 n.mind.kosugi@gmail.com ◆訪問カウンセリングも承ります
	岡本　和哉 オカモト　カズヤ	藤枝市立総合病院 静岡県藤枝市駿河台 4 丁目 1 番 11 号 TEL: 054-646-1111（代表）
	黒木　志保 クロキ　シホ	心のコンシェルジュ　結　yui 神奈川県横浜市青葉区 TEL: 080-8713-2555　yuikokorohana44@gmail.com ◆訪問カウンセリングも承ります
	永森　ゆり子 ナガモリ　ユリコ	医療法人社団　悠翔会
	松平　康子 マツダイラ　ヤスコ	カウンセリングとヘルスケア～Nature ナチュレ～ 兵庫県神戸市・西宮市 TEL: 070-2325-9636　cocorokoko15@gmail.com ◆訪問カウンセリングも承ります
	宮崎　博子 ミヤザキ ヒロコ	国立大学法人群馬大学
	渡邉　友紀 ワタナベ　ユキ	渡邉友紀カウンセリングセラピー 岐阜県関市 TEL:090-4263-0483　yuki.amor.21@gmail.com ◆訪問カウンセリングも承ります 船戸クリニック統合医療センター 岐阜県養老郡養老町船附 1354-1 TEL：0584-35-3511
	이 창현 イ チャンヒョン （李昌鉉）	EAC changwon convalescent hospital 韓国
	服部　由香 ハットリ　ユカ	服部由香カウンセリングセラピー 東京都大田区 h.yuka.my419@gmail.com
	박 혜진 パク ヘジン （朴　惠珍）	EAC changwon convalescent hospital 韓国

※カウンセリングをご希望の方は、各機関またはセラピストに直接お問い合わせいただくか、
事務局までご連絡下さい。

サイモントン療法関連書籍・CD・DVD

サイモントン公式ストア（https://simontonjp.theshop.jp/）にて取り扱っております。
WEB サイトをご利用いただけない場合は、サイモントン療法協会事務局までご連絡下さい。

サイモントン公式ストア

タイトル・内容		出版・販売
サイモントン療法 【書籍】 著者名：　川畑伸子（認定トレーナー）	サイモントン療法認定トレーナーによる日本初のサイモントン療法の実践手引書です。旧『がんのイメージコントロール法』の改定新版。日本で実際に行われる最新のプログラムの内容を、プログラムに参加した患者さんなどの例を紹介しながら、わかりやすく解説しています。新版になり、症例なども大幅加筆。 メディテーション CD 付き。 2,750 円（税込）	販売： NPO 法人 サイモントン療法協会 出版：同文舘出版 ISBN4-495-56711-X 東京都千代田区神田神保町 1-41 TEL：03-3294-1801 HP： http://www.dobunkan.co.jp
癒しへのアファーメーションブック 【書籍】 ◆総68ページフルカラー	監修：NPO法人サイモントン療法協会 美しい31の自然の風景と、サイモントン博士の31の癒しの言葉で綴られた一冊は、大切な方の健康への取り組みの一助となるでしょう。 2,200円（税込）	販売： NPO 法人 サイモントン療法協会 東京都中央区銀座8丁目 18－1　銀座木挽町ビル7F TEL: 03-3541-8530 FAX: 03-3248-8821 E-mail： info@simontonjapan.com サイモントン公式ストア： https://simontonjp.theshop.jp/
サイモントン療法DVD ◆パッケージが簡易化され、以前よりお安く提供できるようになりました。	サイモントン療法6日間プログラムの講義部分の全てを、サイモントン博士自らが映像を通して導いてくれます。実際のプログラムやカウンセリングにご参加出来ない方も、ご自身のペースでじっくりプログラムを行うことが可能です。ミッキー吉野氏によるサイモントン療法オリジナルヒーリングミュージックのBGMと美しい自然風景の映像を背景が深いリラックスに導いてくれます。（ワークブック付き） 製作：東京映像社 39,800円（税込）	
サイモントン T シャツ ◆サイモントン博士の直筆サインプリント入り	サイズ：　S、M、L、LL（メンズサイズ） サイモントン博士の旅立ち10周年と協会発足20周年を記念したオリジナル T シャツです。 綿 100% 2,750 円（税込）	

20240126AC

サイモントンリラックスシリーズ・メディテーション（瞑想）CD 1枚2,200円（税込）《各およそ25分》 5枚セット11,000円（税込） 出版・販売：NPO法人サイモントン療法協会	
Vol.1 **がんと癒しのメディテーション** 	がんに対するネガティブな考え方やイメージをシフトして、あなたの状況に対する正しい気づきを与え、癒しへの道を導きます。
Vol.2 **内なる叡智のメディテーション** 	私達の中や外に存在している叡智に触れ、その偉大さを身近に感じ、その叡智とつながることで癒しへの道をより迷いなく進む手助けをしてくれます。
Vol.3 **死のメディテーション** 	私達は死を恐れる、また遠ざけることに驚くほどのエネルギーを消耗しています。そのエネルギーを生きる【生き抜く】エネルギーに転換していきます。
Vol.4 **癒しの光のメディテーション** 	私たちが持っている自然治癒力を高め、私たちの癒しの力を引き出します。自分の病気（ストレス）を癒し、健康に向かうための道を示します。
Vol.5 **安らぎのリラクゼーション** 	瞑想に慣れていない方やリラックスしにくい方々は、このCD にあわせて呼吸やイメージをすることで、こころと体をリラックスした状態へ導いていきます。

サイモントン公式ストア（https://simontonjp.theshop.jp/）にて取り扱っております。
WEB サイトをご利用いただけない場合は、サイモントン療法協会事務局までご連絡下さい。

サイモントン公式ストア

20240126AC

Simonton Japan

サイモントン プレミアムクラブ のご案内

サイモントン プレミアムクラブは、
日々サイモントンのメソッドに触れながら学びを深めたい人、
またサイモントン療法協会の活動を支援したい方たちのための
定額課金プログラム（サブスクリプションプログラム）です。

入会することで、メンバー限定の定期的な瞑想会やサポートグループ、
その他イベントへご参加など様々な特典が得られます。

ぜひ サイモントンプレミアムクラブにご入会ください。

●○●○サイモントンプレミアムクラブ・メンバー特典○●○●

●プレミアムクラブ専用ページへのアクセス
●週末オンライン瞑想会（月１回・週末午前中）
：月毎にさまざまな瞑想を実践します。瞑想の後は参加者同士のシェアの場も設けます。
●瞑想アーカイブアクセス
：瞑想会のアーカイブ動画を繰り返し視聴できます。日々の瞑想の実践にお役立ていただけます。
●サイモントン療法オンラインシェア会（月１回・平日夜）
：サイモントン療法の学びを参加者同士でシェアする場です
（サイモントン療法各種プログラムのスモールグループのような場となります）
：毎回トピックを設け、サイモントン療法認定セラピストがファシリテーターで参加し、
質疑応答にも対応します。
●サイモントン療法協会主催の講演会（市民講座）のアーカイブ視聴
●季節限定のプレミアムクラブコンテンツ配信（不定期）
●サイモントン療法協会メールマガジン配信

プレミアムクラブ登録料
¥12,000 /年額

【お申込み】 下記 URL または QR コードよりお願いします。
（Peatix へのアカウント登録が必要です）
https://peatix.com/subscription/membership/7217938/plans

メルマガ会員（＊無料）も随時募集中です。
お申込みはこちら
⇒ https://simontonjapan.com/mailmag/

〈NPO 法人サイモントン療法協会〉正会員、賛助会員 に関しては、公式 HP よりお問い合わせください。
⇒ https://simontonjapan.com/

20240126AC