

ご利用の流れ

1

オリエンテーション

ご自身のお悩みに合ったクラス/コースを選んでいただくために、まずはオリエンテーション（下記QRよりお申込み）をご受講いただきます。

2

トライアルコース受講

ご希望の方

無料のトライアルコースでプログラムを体験いただけます。

3

受講クラス/コースを選択

オリエンテーションやトライアルでの感触をもとに、クラス/コースを選択します。

受講申し込み・プログラム受講

i お問い合わせフォーム

<https://mindfulness.arimahp.or.jp/guide.html>



プログラムご利用中、ご希望の方は3か月に1回の定期面談を無料で利用できます。クラス/コース選び、実践でお困りのことなどお気軽にお尋ねください。

プログラムの詳細

<https://mindfulness.arimahp.or.jp/>

マインドフルネスの広場

検索



マインドフルネスの広場

in 六甲

Arima Hospital

医療法人内海慈仁会
有馬病院

〒651-1412

兵庫県西宮市山口町下山口1637-5

☎ 078-904-0721（代表）

Copyright(c) 医療法人内海慈仁会・有馬病院 All Rights Reserved.



自分をいたわる力を身につける



こころの専門病院による
メンタルヘルスケアプログラム



マインドフルネスの広場

in 六甲



“マインドフルネスの 広場 in 六甲” だからできること

仕事や家族、持病、環境――

「こころの不調」の要因は人それぞれ。

その原因は、投薬などの対処療法だけでなく、

「長く付き合っていくしかない」ことがほとんどです。

だからこそ、「マインドフルネスの広場 in 六甲」では、「自分の状態に気づき、不調とうまく付き合う力を身につける」ためのメンタルトレーニングを提供します。

プログラムの講師を務めるのは、精神科・心療内科専門病院として60年以上の歴史をもつ有馬病院の公認心理師と臨床心理士たち。心身に不調を抱えた方にまず必要な「その方にとって最適な処置は何なのか」というアセスメント（判断）をもとに、“医療的な裏付け”を背景とするプログラムを提供します。



心と体に耳を傾け、 こころの不調と「うまく付き合う」

マインドフルネスとは、プレッシャーや不安、ストレスといった「こころの不調」に向き合うためのメンタルセルフケアトレーニングです。



マインドフルネスストレス低減法 (8週間コース)

フル
コース

本格的なマインドフルネス瞑想を体験できる、全8週間の集中プログラム
様々な実践を通してマインドフルネスの基礎を学び、受講者の方が日々の生活にマインドフルネスを取り入れられるようになることが目的です

1名：66,000円/8週間：2時間半×8回
(サイレントリトリート1日を含む)

・対面実施とオンライン実施の2種類

10分マインドフルネス

1日
10分

忙しい方でも生活に取り入れやすい、1日10分～のマインドフルネスプログラム

3,300円/月

・平日毎日ライブ配信（アーカイブ視聴対応）

- ・以下の方は無料で受講いただけます
- 1. 有馬病院でカウンセリング利用中の方
- 2. リワーク病棟「六甲」入院中・退院された方
- 3. 内海メンタルクリニック通院中の方
- 4. 8週間コース及びベーシッククラス契約中の方

ベーシッククラス

単発

マインドフルネスに興味がありつつも継続参加が難しい方、さまざまなプログラムを試してみたい方におすすめのクラス

【オンラインレッスン】4,400円/月
【動画学習】4,400円/月
【オンラインレッスンと動画両方】6,600円/月

- ・オンラインレッスン：お茶を飲みながら自分をいたわるクラスや、毎朝8時から静かに心身に目を向けるクラスなど、毎週10クラス以上から自由に参加
- ・動画学習：毎週15分マインドフルネスに関する様々な知識を学びます。月1回、動画の学びをシェアするクラスに参加し、理解を深めます

マインドフル・ヨガ

心と体に目を向け、いたわる、やさしいヨガクラス

【オンライン・対面】4,400円/月
※8週間コースに参加している月とベーシックマインドフルネス契約月は2,200円/月
【対面のみ】1,000円/回

・対面実施とオンライン実施の2種類

*価格はすべて税込み

