



事前面談(必須)

ご希望の方には
オリエンテーションを
行います(任意)

マインドフルネスの広場



マインドフルネス ストレス低減法 8週間コース

2023-24冬

毎週土曜日

(初回、最終回は 3 時間の予定)

開催方法

対面

オンライン(ZOOM)

参加費

66,000円/コース

講師



清瀬(竹本) 千彰

公認心理師/臨床心理士/

IMA認定MBSR講師

略歴：有馬病院臨床心理室室長。

2010年より精神科入院・外来
患者に認知行動療法やマインド
フルネスに基づくカウンセリング・集団プログラムを提供。2011年より入院・外来での復職
支援に携わる。

開催日時

開催日時	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	Practice Day	7回目	8回目
対面 13:00~15:30	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27 9:30~16:30 合同開催	2/3	2/10
オンライン 9:00~11:30	12/9	12/16	12/30	1/6	1/13	1/20		2/3	2/10

対象

マインドフルネスについて学び実践されたい方、ご自身のケアや対人関係～仕事に
活かしたい方(例：対人援助職者、ビジネスパーソン、学生、妊産婦の方)

マインドフルネスとは

マインドフルネスは、「判断を保留し、意図的に今この瞬間の体験に注意を向けることで生じる気づき」と定義されます。マインドフルネスの実践は、やさしさといたわりをもって、今ここにある心や体と一緒に過ごす態度を育むトレーニングといえます。

MBSRとは

本コースは、ストレス反応に対する気づきと対処に焦点を当てた様々な実践によって構成されています。瞑想やマインドフルな動き(マインドフルムーブメント/ヨガ)、体験に関する探索的な対話を通じ、今この瞬間用いている価値判断や、自身の心身の状態に早く気づき、一旦間を置いて平静さを取り戻し、別の見方や行動を選択できる心のスペースを広げるトレーニングをします。無自覚だった心身の反応パターンに気づき、いたわりと優しさをもって自分自身や周囲と関わるスキルが育まれます。ストレス低減にとどまらず、生活全般に肯定的な影響が波及していくことがわかっています。

参加要件

Practice Dayを除く8回のうち6回以上参加

申し込み締め切り

11/30(木)もしくは定員(対面6名、オンライン15名)に達した時点

医療法人内海慈仁会 有馬病院

〒651-1412 西宮市山口町下山口 1637-5

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