

## ご利用の流れ

## プログラムの詳細

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）をご受講いただけます。

ご希望の方

### トライアルコース受講

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。

2

### 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。

3

### 受講申し込み・プログラム受講

<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）

自分をいたわる力を身につける

## 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。

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



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、  
簡単に取り除けるものではなく、

「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、「自分の状態に気付き、  
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  
様々な実践を通じ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 ※オンライン実施応相談

### 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】550円/本

振り返り面談1,100円/20分

【対面】3,300円

- ・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できます
- ・動画学習：マインドフルネスをはじめとしたストレスケアに  
関する様々な知識を学びます
- ・対面：実践の導入としても参加しやすい月1回開催のクラス  
です

### 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

・対面実施とオンライン実施の2種類

\* 価格はすべて税込み