

対面

2024秋

マインドフルネス 認知療法

8週間コース

MBCT-Dとは **ネガティブ感情を増大させる
思考パターンに気づき対処する**

毎週水曜

13:00-15:00

9.18(水)開始

1日リトリートを含む
全9回

※オンライン参加応相談

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。マインドフルネス認知療法では、認知療法の枠組みにそって、体験を「考え、感情、身体反応」に分けて捉えます。そしてネガティブ感情を増大させる思考パターンへの気づきと対処に焦点を当てたマインドフルネス実践に取り組みます。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、日々のエクササイズを通じて、習慣化した思考パターンにできるだけ早く気づき、そして注意を切り替える力をつけることで、心身の不調やパフォーマンス低下への対処力を高めます。本コースは、うつ病の再発予防への効果が示されています。

プログラム概要

開催日程 毎週水曜日 13:00-15:00

①9/18 ②9/25 ③10/2 ④10/9
⑤10/16 ⑥10/23 ⑦11/6 ⑧11/13

※Practice Day 11/2(土) 終日 9:30-16:30

参加要件 Practice dayを除く8回中6回以上参加

応募締め切り 9/16(月)もしくは定員8名に達した時点

参加費 66,000円/コース

以下の方は「習慣化コース(月額13,200円 税込)」の対象となります

- ①2022年12月以降に有馬病院が提供する8週間コース受講歴がある
- ②有馬病院臨床心理室所属心理師の心理カウンセリングを継続しており、主治医・担当心理師より利用を勧められた方
※リワーク病棟「六甲」ご入院中の場合、入院中の月謝は入院費に含まれます
- ③内海メンタルクリニックリワークデイケア「やまなみコース」を修了された方
- ④内海メンタルクリニックリワークデイケア週3回(終日利用)以上、安定的に利用中の方
※内海メンタルクリニックリワークデイケア利用中の月謝はデイケア費用に含まれます

講師

清瀬(竹本) 千彰

公認心理師/臨床心理士/
IMA認定MBSR講師/
IMA認定MBCT-D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、リワークデイケアや就労移行支援事業所等で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や集団プログラムを提供。

開催場所

大丸ハイツ3F

〒663-8247 西宮市津門稲荷町5-8

- ・JR西宮駅から2号線を東へ徒歩6分
- ・阪急電車今津線の阪神国道駅から西へ徒歩2分



※11/2(土)Practice Dayの開催場所は、9月下旬頃決定予定

お申込み
お問合せ

右記二次元コード、もしくはホームページ
「マインドフルネスの広場IN六甲」の8週間
コースお申込フォームより、お申込ください。 ※事前面談必須

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