



お申込み



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

2024秋

対面開催

〒663-8247 兵庫県西宮市津門稲荷町5-8
大丸ハイツ3F
※オンライン参加応相談

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
毎週土曜日 13:00~15:30	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2 9:30~ 16:30 終日	11/9	11/16

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

9/16(月)もしくは定員8名に達した
時点

講師



清瀬(竹本) 千彰

公認心理師/臨床心理士/IMA認定MBSR
講師/RYT500

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。

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)

MBSR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。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方
- 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みます
- ③内海メンタルクリニックリワークデイケアの「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みます