

## ご利用の流れ

1

### オリエンテーション

ご希望の方

ご自身に合ったクラス/コースを選んでいただくために、オリエンテーションをご用意しています。

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。

### 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。

- 有馬病院・内海メンタルクリニックにて保健診療を受けておられる方は、申し込みフォーム最後の設問に、「有馬病院通院中/リワーク 病棟「六甲」入院中/内海メンタルクリニック通院中」など、当法人で保健診療を受けておられる旨をご記載ください。

3

### プログラム受講

オンラインプログラムには、インターネット接続用端末と通信用カメラ・マイク等を必要に応じて各自ご用意の上、ご参加ください。

有料にて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。

## プログラムスケジュール

★10分マインドフルネス ◎マインドフルネス講座

■トラウマセンシティブ・マインドフルネス

●コンパッション・マインドフルネス

▲8週間コース

月	火	水	木	金	土
10:00-10:30 マインドフルヨガ				10:00-10:30 ボディスキャン	10:00-11:30 マインドフルネス講座
11:40-12:00 ボディスキャン					※不定期開催
12:45-12:55 「聴く」	12:45-12:55 「見る」	12:45-12:55 「触れる」	12:45-12:55 「匂う」	12:45-12:55 「味わう」	
	13:00-13:20 歩く瞑想	13:00-15:30 8週間コース			13:00-15:30 8週間コース
13:30-14:00 歩く瞑想				13:30-14:00 慈悲の瞑想	
		15:30-15:50 座る瞑想			

\*スケジュールは変更になる可能性があります

## プログラムの詳細・お申込み



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

マインドフルネスの広場

検索

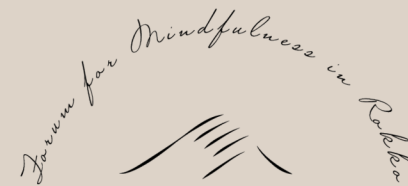


マインドフルネスの広場

in 六甲

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、  
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」  
ためのセルフケア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。



### 10分マインドフルネス

おすすめ  
参加順  
1

生活に取り入れやすい、1日10分のプログラム。  
五感に注意を留め、いたわりの態度で自分自身と  
一緒に過ごすスキルを育む実践です。

3,300円/月

・平日毎日ライブ配信、アーカイブ視聴対応

### マインドフルネス講座

おすすめ  
参加順  
1

マインドフルネスの実践のなかで出てくる  
困難さ、マインドフルネスに関する知識を  
体験的に学び、気づきを深めます。

1,100円/回：90分/不定期開催

・ライブ配信

### マインドフルネス8週間コース

おすすめ  
参加順  
4

目的に応じてデザインされた、全8週間のマイ  
ンドフルネス集中プログラム。  
マインドフルネスの基礎を学び、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。

・マインドフルネスストレス低減法（MBSR）  
・マインドフルネス認知療法（MBCT-D）

66,000円/8週間：2時間半×8回

（1日リトリート含む）

\*2回目以降の参加は44,000円/コース

・対面実施 ※オンライン実施応相談

### トラウマセンシティブ・ マインドフルネスクラス

おすすめ  
参加順  
2

つらい体験の仕組みと対応方法を学ぶクラス。  
知識を学び、短い実践に取り組む動画学習と、  
実践の中で対応する力を育むオンラインレッスンとが  
あります。

【オンライン】4,400円/月：20分/クラス

\*他のクラス利用中の場合2,200円/月

・ライブ配信、アーカイブ視聴対応

【動画学習】550円/本（2週間視聴可能）：約15分  
振り返り面談1,100円/回：20分

### コンパッション・ マインドフルネスクラス

おすすめ  
参加順  
3

体験をそのままに受け入れ、いたわりと  
やさしさを向ける心の態度を育むクラス。

\*やさしさを向けてみることで、つらい経験が思い  
出されたり、つらい気持ちになることがよくあります。  
ゆっくり進める、もしくは、トラウマセンシティブ・  
マインドフルネスクラスでの実践を併用しましょう。

4,400円/月：30分/クラス

\*他のクラス利用中の場合2,200円/月

・ライブ配信、アーカイブ視聴対応

- ・有馬病院・リワーク病棟「六甲」・内海メンタルクリニックにて保健診療を受けておられる方は、当法人における診療終了月末まで無料でプログラムをご利用いただけます。  
\*以降も継続利用される場合は有料となります（10分マインドフルネスを除く）
- ・価格はすべて税込みです