

対面

2024年度冬

# マインドフルネス 認知療法

8週間コース

毎週土曜

13:00-15:30

12.14 (土)

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

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

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、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 毎週土曜日 13:00-15:30

①12/14 ②12/21 ③12/28 ④1/11 ⑤1/18 ⑥1/25 ⑦2/8 ⑧2/15

※Practice Day 2/1(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

参加費 66,000円/コース

応募締め切り 12/9(月)  
もしくは定員8名に達した時点

- 2回目以降の参加は44,000円/コース
- 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)

## 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



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/>