



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

2025年度春

オンライン開催

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

3/21(金)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/IMA認定MBCT-D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	3/29	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17 9:30~ 16:30 終日	5/24	5/31

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

- 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)