



マインドフルネスの広場
in 六甲

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年度冬 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

12/5(金)もしくは定員16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。

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)

マインドフルネスの広場in六甲 <https://mindfulness.arimahp.or.jp/>