



## 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

2026年度夏

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

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 13:30~16:00	2026/ 6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1 9:30~ 16:30 終日	8/8	8/22

## 申し込み締め切り

6/12(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)