

マインドフルネスストレス低減法 8 週間コース～2023 春オンライン～

内海慈仁会 有馬病院

マインドフルネスストレス低減法 8 週間コース(MBSR)～2023 春～をオンラインにて開催いたします。マインドフルネスについて学び実践されたい方、ご自身のケアや広く対人関係～仕事に活かしたい方を広く対象といたします(例:対人援助職者、ビジネスパーソン、学生、妊産婦の方)。お問合せ/お申し込みをお待ちしております。オリエンテーションのお申し込みもお受けいたします。

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。

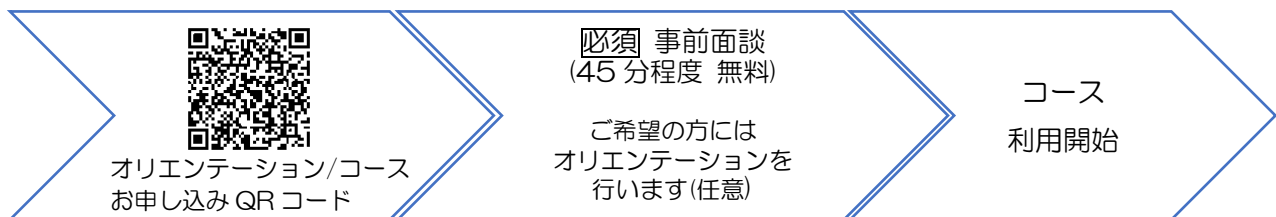
開催方法 : オンライン(Zoom)

開催日程 : 毎週土曜日 13:00-15:30 (初回、最終回は 3 時間の予定)

①2/25 ②3/4 ③3/11 ④3/18 ⑤3/25 ⑥4/1 ⑦4/15 ⑧4/22

※Practice Day 2023 年 4 月 8 日(土) 終日 9:30-16:30

利用の流れ:



応募締め切り : 2/17(金)もしくは定員 15 名に達した時点

参加要件 : Practice day を除く 8 回のうち 6 回以上参加

参加費 : 66,000 円/コース

講師 : 清瀬(竹本) 千彰 (公認心理師/臨床心理士/IMA 認定 MBSR 講師 in training)

略歴:有馬病院臨床心理室室長。2010 年より精神科入院・外来患者に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。