

## 【オンライン】臨床心理士によるはじめてのマインドフルネス (3/8)【マインドフルネス心理臨床センター】

### ◎臨床心理士によるはじめてのマインドフルネス

マインドフルネスの入門体験講座です。初心者の方でも安心してご参加頂けます。経験者の方も実践を深めて頂けます。

マインドフルネスとは、「今、この瞬間に、意図的に、判断せず、気づきを向けること」(カバットジン)です。

各種の科学的な研究において、マインドフルネスがストレス、うつ、不安、慢性疼痛、依存症などの心身の健康に対して良い影響を与えることが示されています。

また、集中力・協調性も高まるため、仕事にも役立ちます。Google 社などでは、社内研修で瞑想が用いられています。

マインドフルネスの概念自体は非常にシンプルですが、実践するのは簡単ではありません。そのため、私たち専門家がお手伝いします。

ワークショップ内容:

- ・マインドフルネスとは(レクチャー)
- ・マインドフルネスの実践(呼吸瞑想・ボディスキャン等)
- ・分かち合い

日程:2021.3.8(月) 20:00~22:00

対象:支援職の方、一般の方

講師:

小林亜希子(マインドフルネス心理臨床センター代表、臨床心理士、公認心理師、マインドフルネス講師、MSC 講師(in-training))

石黒香苗(臨床心理士・公認心理師・博士(教育学))

参加費:4,000 円

※チケット購入後のキャンセルは原則お受けしていません。

◆詳細・お申込みは以下をご覧ください

<https://peatix.com/event/1821207/view>

※チケットの枚数には限りがございますので、お早めのお申込をお勧めいたします。