



地域に心の学び場を

NPO 法人横浜上大岡臨床心理センター

2024年度対人援助にかかわる人のための「心を学ぶ講座」

# マインドフルネス

【日 程】 2024年8月21日・28日（水曜日） 19:00~21:00

【講 師】 川野 泰周 先生 RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長  
精神科医 禅僧

【受講料】 5,000円（全2回）

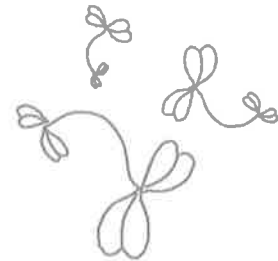
【開催方法】 オンライン（Zoom）

講座終了後1週間、録画視聴できます

【対 象】 対人援助に関わる方（資格不問）

【申込み方法】 ホームページ <http://kamioookasinri.org> よりお申込みください

【問合せ先】 TEL: 045-846-1822 E-Mail: [office@kamioookasinri.org](mailto:office@kamioookasinri.org)



医療・矯正・教育だけでなく企業研修など幅広い分野でも取り組まれているマインドフルネスは、今この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せずにとらわれのない状態でただ観ることです。マインドフルネスを実践することで、未来でも過去でもなく、今のありのままの自分に気づき受け容れ、その結果として心や脳を休息させることができます。

マインドフルネスはセルフコンパッション（自分にやさしくできる）を高める最良の方法として注目を集めています。自己批判が強いとうつ状態や人生に対する不満をもたらしますが、セルフコンパッションを高めることで肯定的感情、自尊心、社会的繋がり、幸福感が高まるなど、心身の健康増進だけでなく、精神疾患の治療効果も実証されています。

講師の川野泰周先生は、精神科医でありながら、禅寺で3年半にわたる修行生活を送った禅僧でもあります。

タイトル・内容については講師の都合等により変更になる可能性があります  
詳しくはホームページ <http://kamioookasinri.org> をご覧ください

