

## オンラインセミナー「初学者のためのマインドフルネスストレス低減法入門」

### ■概要

マインドフルネスストレス低減法(MBSR)は米国のジョン・カバットジン博士によって開発されたプログラムです。MBSRは40年以上にわたって研究され、自己認識の向上、感情や注意の調節に関連するポジティブな結果を提供し続けています。

近年日本では再びマインドフルネスが注目され、種々の研修や資格講座が開催されています。一方で「マインドフルネスをやってもよくわからない」、「マインドフルネスって一体何なのか」という声も聞かれ、その方法や効果に疑問を持たれることも増えています。

その疑問に迫るため、このセミナーではMBSRの解説を通してマインドフルネスの基本を知識と体験の両面から学びます。自転車は乗りながら乗り方を覚えていくように、マインドフルネスも体験から学ぶことが大切です。そのため、実践としての時間を用意しています。学んだことがある方も、全くの初心者のかたもご参加いただけます。

自らの心を酷使する対人支援職の皆様にも、セルフケアとしてのマインドフルネスを体験する機会を提案します。マインドフルネスは自分を労わる方法でもあるからです。なお、本講座の受講特典として、マインドフルネスストレス低減法の優待コードを差し上げます。

\*ワークで使うため、数粒のレーズン、あるいは、指でつまめる固形の食べ物1種をいくつかご用意ください。

### ■本セミナーで学べること

- ・マインドフルネスの基本
- ・マインドフルネスストレス低減法(MBSR)の概要
- ・MBSRとMBCT(マインドフルネス認知療法)との違い
- ・心理支援で使えるマインドフルネス
- ・セルフケアで使えるマインドフルネス 等々

### ■講師

鈴木健一 先生

所属: Tochigi Mindfulness & Counseling Takibi 代表、あしかがメンタルクリニック、私立大学非常勤講師、一般社団法人メンタルヘルス・ビューロー理事、Ami(法曹三者向けメンタルヘルスサービス・カウンセラー)

資格: MBSR 講師(IMA 認定)、公認心理師、臨床心理士  
経歴: 昭和 59 年生まれ。栃木県出身。中国留学、社会人経験後、大学院修了(心理学修士)。精神科病院を経て、現心療内科クリニックに至る。私大非常勤講師、法曹三者のためのメンタルケア Ami のカウンセラー、一般社団法人メンタルヘルス・ビューロー理事。Institute for Mindfulness based Approaches 認定の MBSR 講師資格を取得し、令和 4 年 12 月マインドフルネス・センターとして Tochigi Mindfulness & Counseling Takibi を設立。

### ■日時

ライブ配信: 2023 年 12 月 17 日(日) 10:00~16:00(途中休憩 1 時間)

アーカイブ視聴期間: 2023 年 12 月 19 日(火)~2024 年 4 月 29 日(月)

### ■参加費

5,400 円

・振り込み後のキャンセルは可能です。参加費の返金に応じます。

・システムの問題、急用、体調不良などで当日十分に視聴できない時でも返金します。

・支払い方法は銀行振込とクレジットカード払いがあります。

### ■オンライン開催

ライブ配信は Zoom を用いておこないます。また、セミナーの様子は録画しますので、アーカイブで視聴できます。

### ■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、心理職、カウンセラー、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師、保育士、教師などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生など。マインドフルネスに興味を持っていただければどなたでも参加可能です。

### ■参加方法

参加希望者は以下の申し込みフォームから必要事項を記入して送信してください。

<https://s-office-k.com/professional/seminars/pro-sem-contact>

### ■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のためのポイントを 2 条(4)の項目(2 ポイント)で申請する予定です。また、アーカイブ視聴でもポイント申請可能です。

### ■申し込み期日

ライブ配信に参加の方: 2023 年 12 月 14 日(木)まで

アーカイブ視聴を希望の方: 2024 年 4 月 25 日(木)まで

### ■主催

(株)心理オフィス K( <https://s-office-k.com> )

### ■セミナーの詳細

<https://s-office-k.com/professional/seminar/semi-mbsr-introductory>