



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

2019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】 2019年6月26日・7月3日（水曜日） 18:30~20:30

【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

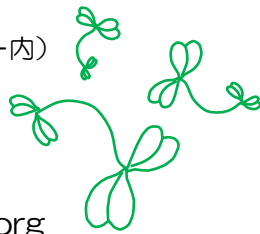
【受講料】 6,000円（全2回）

【開催場所】 ウィリング横浜 研修室（市営地下鉄・京急「上大岡駅」隣接オフィスタワー内）

【対 象】 対人援助に関わる方とそれを目指す方（資格不問）

【定 員】 70名

【問合せ先】 TEL：045-846-1822 E-Mail：office@kamioookasinri.org



介護職や看護職、教職、心理職などの対人援助職は、感情労働とも言われストレスのたまりやすい職種です。このような日々を過ごしていると、心が疲弊し、不眠や自律神経失調症、うつ病など心身の病を発症させる要因となります。

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、セルフコンパッションを高める最良の方法として注目を集めています。このようにセルフコンパッション（自分にやさしくできる心）があってこそ、他人に対してやさしくできるのです。

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」と言われています。マインドフルネスは、未来でも過去でもなく、今のありのままの自分を感じることによって、心や脳を休息させるのです。

講師の川野泰周先生は、精神科医でありながら、禅の専門道場で3年半にわたる修行生活を送った禅僧でもあります。禅の視点から、対人援助職のセルフケアに役立つマインドフルネスを、体験を通して学んでいきます。

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

