

## マインドフルネスストレス低減法(MBSR)8週間コース開催のお知らせ

さまざまなストレスや身体的・精神的苦痛を緩和するセルフケアのプログラムです。各種の瞑想の実践やストレスのしくみについての学び、参加者同士の分かち合いで進められます。

マインドフルネスは、医療、教育、ビジネスなどさまざまな分野で活用され、科学的な知見も蓄積されてきました。その始まりとなったプログラムで、1979年米国マサチューセッツ大学医学部でジョンカバットジン博士によって開発され、今では世界各国で実施されています。

マサチューセッツ大学 Mindfulness Center (CFM) とブラウン大学 Mindfulness center の MBSR ティーチャー・トレーナーの国際ネットワークであるグローバル・マインドフルネス・コラボラティブ (GMC) の MBSR 認定講師が実施いたします。

講師 藤沢病院精神科医 林 美穂 (MBSR 認定講師)

代官山やまびこクリニック 千村博子 (MBSR 認定講師)

日時 オリエンテーションは令和5年7月(日)10:00~11:00 または 19:00~20:00

令和5年6月4日から7月30日までの毎週日曜日の 10:00~12:30

初回と最終回は 10:00~13:00

7月16日は 10:00~16:30

場所 藤沢病院デイケア

形式 対面式(オリエンテーションのみ Microsoft Teams を使いオンライン)

定員 15名(最少催行人数5名)

対象

ストレスとの付き合い方を学びたい方

ストレスを軽減したい方

マインドフルネスを学びたい方

費用 44,000円(消費税込み)

申込期間: 令和5年3月13日から5月21日まで

(定員になり次第締め切らせて頂きます。)

申し込み方法:

オリエンテーションご参加の際に申し込み方法をご案内いたします。

オリエンテーションのお申し込みは以下からお願いいたします。

<https://forms.gle/FPhj55XP5PPrEDyU6>

お問い合わせメールアドレス: shonanmindfulness@gmail.com

注意事項

- ・このプログラムは診療ではないため、病院での治療に代わるものではありません。  
身体疾患・精神疾患が急性期の方は主治医の了承を得ていただく場合があります。
- ・期間中は毎日 45 分程度の自宅で行う課題があります。
- ・合計 9 日間のうち、7日以上の出席で修了扱いとなります。
- ・本プログラムを修了された方はグローバルマインドフルネスコラボティブ ([globalmindfulnesscollaborative.org](http://globalmindfulnesscollaborative.org))の講師養成過程に進むための要件の一つを満たします。
- ・オリエンテーションをオンラインで参加できない方は後日の動画視聴になります。

2 か月間、じっくり腰を据えてマインドフルネスに取り組んでみる貴重な体験になります。皆様のご参加をお待ちしております。

湘南マインドフルネス研究会