

心理・医療・福祉の専門スタッフのため マインドフルネス・ワークショップ

マインドフルネスとは、今この瞬間を大切にすることを指します。

マインドフルネスの訓練は、普段忘れがちな今この瞬間を大切にすることを育むことで、うつや不安の緩和など精神的健康に一定の効果を有することが示されています。

本ワークショップでは、マインドフルネスの基本的な考え方、日常的に取り入れることのできる練習方法、その注意点などを、演習をふんだんに交えつつ解説します。

【講師】

田中 圭介 先生

(上越教育大学大学院 臨床・健康教育学系臨床心理学コース 講師)

《ご経歴》

広島大学総合科学研究科にてマインドフルネスに関する論文で博士号取得。

兵庫教育大学教職キャリア開発センターにご勤務の後、2015年より現職。

また、臨床心理士として、私設相談室、小児クリニック、スクールカウンセラー、大学附属相談室での勤務経験をお持ちで、主に認知行動療法を用いた支援を実践されている。

【日時・場所】

2019年3月9日(土) 13時～17時

福島県立医科大学7号館(光が丘会館)2F 大会議室

【参加対象者・参加料】

参加対象者：心理・医療・福祉の専門スタッフとして勤務されている方、

またそれらの領域を学んでいる大学生・大学院生・専門学校生

定員：25名程度(定員になり次第、締切となります。)

参加料：2,500円

【お申込み・お問い合わせ】

福島県立医科大学附属病院心身医療科 心理室(担当者：松本貴智)

Eメール：takatomo@fmu.ac.jp

電話：024-547-1111(代)(内線3433)

※お申込み・お問い合わせの際は、ご氏名、ご所属、ご連絡先をお伝えください。