

マ イ ン ド フ ル ネ ス 基 礎 講 座

(全6回)

～マインドフルネスの基礎を学び、実践力を身につける～

医療、教育、福祉、心理、スポーツ界、ビジネスにおいて幅広く実践され、その効果が科学的に認められている「マインドフルネス」の基本的なメカニズムと実践方法を集中的に体得していただく講座です。最新のエビデンスをもとにマインドフルネスにご招待します。

◎こんなあなたにおすすめです！

- ・日々のストレスで疲れている、睡眠がうまくとれずに困っている
- ・ソーシャルワーク、医療、心理臨床など対人援助における傷つきや燃え尽き（バーンアウト）から"からだところ"を守りたい
- ・よりよい人間関係、援助関係の築き方、そして共感や思いやりに関する理解を深めたい

講師 池埜 聡 氏（関西学院大学人間福祉学部教授）

UCLA ソーシャルワーク学科博士課程修了(Ph.D.)UCLA マインドフル・アウェアネス・リサーチ・センターのマインドフルネス指導者認定資格及び国際マインドフルネス指導者協会(IMTA)より同認定資格を取得。福祉・医療専門職のストレスマネジメント力の向上や援助関係の深化を図るため、マインドフルネスを様々な現場で指導している



日 時 **2026年1月～2月**（受付 18:40～ 講座 19:00～20:30）

1月16日（金）・23日（金）・30日（金）・2月6日（金）・13日（金）・20日（金）

※全6回の連続講座ですが、可能な範囲でご参加いただけます。

※どなたさまも録画視聴が可能です（視聴期間1か月間）繰り返し復習ができます。

参加方法 オンライン（Zoom ミーティングを使用します）

※今回の講座は集合形式ではありません

定 員 20名程度（先着順にて受付。最少催行人数10名）

対 象 福祉・医療職（社会福祉士、精神保健福祉士、介護支援専門員、医師、看護師、心理師等）

参 加 費 社会福祉士会員 15,000円・一般 30,000円

※テキスト代（別途）2,000円

※使用テキスト「福祉職・介護職のためのマインドフルネス/中央法規出版/2017年」

※うつ、PTSD、不安症等、参加にご不安をお感じの方は、事前にご相談ください。

申 込 **1月5日（月）までに** QRコードまたは下のURLにアクセスし、お申込みください

URL：<https://forms.gle/TfR2QFdo3rUop4RYA>



連 絡 先

兵庫県社会福祉士会・阪神ブロック

研修担当 岡本（090）3033-7205

Mail：kazuhisa_okamoto@city.kobe.lg.jp