



主催：兵庫県社会福祉士会・研修委員会

専門職のためのマインドフルネス講座

# マインドフルネス基礎講座

～マインドフルネスをソーシャルワーク実践にいかす～

近年、ソーシャルワーカー自身の傷つきや燃え尽き体験（バーンアウト）から、自身を守るため、様々な癒しやストレスケアに関する理解が求められています。

「マインドフルネス」は「こころのエクササイズ」であり、瞑想法を用いたストレス解消法として、近年、医療、教育、福祉、スポーツの現場や企業等においても幅広く実践されてきています。



## 講師 関西学院大学 人間福祉学部教授 池埜 聡 先生

池埜先生はアメリカにおいて、最新のマインドフルネスを研究され、福祉専門職のストレスマネジメント力の向上および支援対象者との援助関係の深化を図るため、マインドフルネスの実践を勧められています。

本講座では、マインドフルネスの第一人者である池埜先生に全面的にご協力いただき、マインドフルネスの基礎を学ぶとともに、自身でマインドフルネスを実践できる能力を身につけ、よりよい援助関係の構築や人生会議（ACP）、意思決定プロセスなどソーシャルワーク実践にいかすことを目的に開催いたします。

マインドフルネス基本と実践を学べる大変貴重な機会ですから、ぜひ、ご参加をお待ちしております。

※新型コロナウイルス感染防止のため、6月～7月の予定を、11月～12月へ延期して開催します。

1. 日 時 **2020年11月～12月（全6回）**（受付19時 講座19時15分～20時45分）

11月11日（水）・18日（水）・25日（水）【マインドフルネスの基礎を学ぶ編】

12月 2日（水）・ 9日（水）・16日（水）【マインドフルネスを実践にいかす編】

※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。

※所定の内容を修了された方には修了証を交付いたします。

2. 会 場 **神戸市勤労会館・会議室（予定）**

※新型コロナウイルス感染状況により、オンライン研修（ZOOM）となる場合があります。

3. 募集人数 20名（先着順にて受付。最少催行人数15名）

4. 対象者 福祉専門職（社会福祉士、精神保健福祉士、介護支援専門員、介護福祉士等）

5. 参加費 社会福祉士会員15,000円 一般20,000円（テキスト代別2000円）

※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。

6. 後援 兵庫県精神保健福祉士協会・兵庫県介護支援専門員協会

兵庫県医療ソーシャルワーカー協会・兵庫県介護福祉士会（予定）

7. 申込先 兵庫県社会福祉士会事務局まで**10月23日（金）までにメール、または**

**FAXにて**申込してください。※10月下旬に受講決定書等を送付します。

兵庫県社会福祉士会・事務局

〒651-00 神戸市中央区坂口通 2-1-1 福祉センター5階

TEL 078-265-1330 / FAX 078-265-1340 / Mail : entry@hacsw.or.jp