

# 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～

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力を身につけることを目的に開催いたします。



## 講師 池埜 聡 氏（関西学院大学人間福祉学部教授）

アメリカにおいて、最新のマインドフルネスを研究。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、マインドフルネスを様々な福祉・教育の臨床現場で実践している。

日 時 2021年11月～12月（受付18:30～ 講座19:00～20:30）  
11月10日（水）・17日（水）・24日（水）/12月1日（水）・8日（水）・15日（水）  
※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。  
※内容を一部改訂していますので、昨年度受講された方もぜひ、ご参加ください。  
※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。

参加方法 会 場 神戸市勤労会館 市営地下鉄・JR・阪急・阪神・ポートライナー各三宮駅から東へ徒歩5分  
神戸市中央区雲井通5-1-2 (078) 232-1881  
オンライン Zoom ミーティングを使用します

定 員 30名程度（先着順にて受付。最少催行人数15名）

対 象 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）

参加費 社会福祉士会員15,000円 一般20,000円（テキスト代別途必要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」  
※再受講者は10,000円（特別価格）にてご優待いたします。  
※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 10月29日（金）までに下記URLかQRコードからお申込みください。

<https://forms.gle/oEM7BDLHjgNCdQq96>

上記の申し込みがどうしてもできない場合は、メールにて①メールアドレス

②氏名③ふりがな④電話番号⑤社会福祉士会会員 or 一般⑥会員番号（会員

は必須）⑦参加方法（会場 or オンライン）⑧職場・所属⑨職種・役職⑩マインドフルネス受

講歴（今回が初めて or 2020年度受講済）⑪テキストの要・不要を入力の上、件名に必ず「マ

インドフルネス基礎講座の申し込み」を入れてお申込みください。

※10月下旬までに受講決定書等をメールにて送付します。



兵庫県社会福祉士会・事務局 TEL078-265-1330 Mail: [entry@hacsw.or.jp](mailto:entry@hacsw.or.jp)

当日緊急連絡先 研修委員会 岡本（090）3033-7205