

# マ イ ン ド フ ル ネ ス 基 礎 講 座

## ～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、スポーツ界、企業において幅広く実践されている「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ポスト・コロナを生きやすくする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）からご自身のからだところを守りたい
- ・日常生活における様々な癒しやストレスケア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 2023年11月～12月（受付18:40～ 講座19:00～20:30）

11月10日（金）・17日（金）・24日（金）・12月1日（金）・8日（金）・15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。

※当日ご参加できなかった場合は後日、録画視聴が可能です。

※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、再受講をおすすめします。

参加方法 オンライン（Zoom ミーティングを使用します）※今回の講座では集合形式はありません

定 員 30名程度（先着順にて受付。最少催行人数12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 全国社会福祉士会員 15,000円 一般 30,000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」

※再受講者は会員 7,500円・一般 15,000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27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/3Jm9vvLTz6TF2Nyz5>

上記の申し込みがどうしてもできない場合は、下記メールアドレス宛に

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職場・所属⑧職種・役職⑨マインドフルネス受講歴（今回が初めて or 2020年度・2021年度・2022年度受講済）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メールにて送付します。

兵庫県社会福祉士会・事務局

TEL 078-265-1330 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

