

# マインドフルネス体験講座

## ～マインドフルネスとは何か～

### ーセルフケアといきいきとした生活の質の向上ためにー

- ◎近年「マインドフルネス」という言葉は、TVや雑誌等でも幅広く紹介され、マインドフルネス（呼吸法）を実践されている方々も増えてきています。
- ◎様々なストレスを抱えている福祉職、介護職、医療職等の専門職の方に、「マインドフルネスとはなにか」をご体験いただけます。
- ◎この機会に、11月から予定している「マインドフルネス基礎講座（6回シリーズ）」のご案内をさせていただきます。

#### 講師 池埜 聡教授（関西学院大学・人間福祉学部）



- ◆講師紹介 アメリカにおいて、最新のマインドフルネスを研究され、福祉専門職に対する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る。

著書「福祉職・介護職のためのマインドフルネス」（中央法規）等

- ◆日時 **2024年9月27日（金）** 19時～20時30分（受付18時30分）
- ◆場所 ご自宅等（お好きな場所から参加できます）
  - ◎オンライン（Zoom）による講演・マインドフルネス体験となります。
  - ◎パソコンまたはスマートフォン等から参加できます。
- ◆定員 50名程度
- ◆対象者 **どなたでもご参加いただけます（一般の方もご参加頂けます）**
- ◆参加費 **社会福祉士会会員・無料**（一般の方：1,000円）
  - ※一般の方にはお申し込み後、振込口座をお知らせします
- ◆当日連絡先 阪神ブロック 研修担当（岡本）090-3033-7205
- ◆主催 一般社団法人 兵庫県社会福祉士会・阪神ブロック



QRコード

#### 【お申し込み方法】

- ・ **9月18日（水）までに下記URLまたはQRコードからお申し込みください。**  
<https://forms.gle/pYhkHapi2zgM4hWp7>
- ・ お申込みされた方には、9月下旬までに、ご指定のアドレスへ招待状を送信します。

#### ◆問い合わせ

兵庫県社会福祉士会・阪神ブロック 研修担当（岡本） TEL：090-3033-7205  
E-Mail：kazuhisa\_okamoto@office.city.kobe.lg.jp