

# 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～

「マインドフルネス」とは「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。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。

◎こんなあなたにおすすめです！

- ・マインドフルネスの基礎を学び、マインドフルネスを実践する方法を学びたい
- ・ソーシャルワークの支援関係における傷つきや燃え尽き体験（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・医療・教育の臨床現場で実践している。



日 時 11月11日（金）・18日（金）・25日（金）・12月2日（金）・9日（金）・16日（金）  
各日 19:00～20:30（受付 18:30～）

※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。

※全6回参加された方（録画視聴を含む）には修了証を交付いたします。

開催方法 Zoom ミーティングを使用したオンライン開催

対象・定員 福祉・医療職 50名程度（先着順。最少催行人数 15名）

参加費 都道府県社会福祉士会員 15,000円 一般 20,000円（テキスト代別途必要）

※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7,500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28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/Vst5oDPcaK5qnr6>

※上記の申し込みができない場合は、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郵便番号⑧住所⑨職場・所属⑩職種・役職⑪マインドフルネス受講歴（今回は初めて or 2020年度・2021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。



テキスト 上記のテキストをお持ちでない方は下記 URL から別途注文をしてください。

<https://forms.gle/MbS8xEcwaAvX2hseA>

こちらからお申込みいただいた方に限り特別価格にて購入いただけます。

※お申込みからお届けまで約1週間から10日かかりますので、予めご了承ください。その他、詳細については専用フォームに記載しておりますので、ご確認ください。



問い合わせ 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)