

研修名	【2日講座】マインドフルネス講座 ～基礎から実践力向上へ
研修概要 (目的・ねらい)	【ねらい】近年、うつ病治療において有効とされている「マインドフルネス認知療法」を中心に、マインドフルネスの理論、様々な瞑想法を体験的に学び、カウンセリングに活用できるスキルを学びます。 【内容】レジュメ、テキストに基づく講義により「マインドフルネス」とは何かを学ぶとともに、様々な瞑想法を体験し、カウンセリングの場面で活用できる技法を学びます。 実際にマインドフルネス認知療法のワークを通じて、カウンセリング技法としてのマインドフルネスを体験します。
日時	第1日目 11/4(日) 9:30～16:30 第2日目 11/25(日) 9:30～16:30
場所	さいたま県民健康センター 中会議室
講師	大澤 昇 先生 <シニア産業カウンセラー・臨床心理士・大学講師> 1971年 早稲田大学卒業 2004年 目白大学大学院修了 グロービス経営大学院大学・東京家政大学・淑徳大学講師 【著書】 ■『心理臨床実習』■『心理臨床実習ストレスマネジメント篇』 ■『やすらぎのスペース・セラピー 心と体の痛みがあなたを成長させる』 他
内容	マインドフルネスの理論、マインドフルネス認知療法、様々なマインドフルネス瞑想法を場面に応じた活用法を含めてを学ぶ。 【1日目】 マインドフルネスとは？ ①仏教の瞑想 ②止の瞑想 ③観の瞑想 ④身体を使用した瞑想 ⑤呼吸を使用した瞑想 ⑥身体感覚を使用した瞑想 ⑦あるく瞑想 ⑧食べる瞑想 【2日目】 ①チャンネルを使用した瞑想 ②自分を手放す瞑想 ③マインドフルネス認知療法 ④コアワーク ⑤死の瞑想
価格	2日間 会員15,000円 一般16,500円
定員	24名
受講資格	特に制限はありません。どなたでもご参加いただけます。
申込期間	7/2(月)～10/19(金) → 10/21(日)まで延長
トピックス	マインドフルネス瞑想法は、医療、心理療法のみならず産業界、教育、福祉、スポーツ等様々な分野で採用され、ストレスマネジメント、ストレス軽減法や、集中力・免疫力の向上、うつ病の予防、再発防止等にも有効とする科学的論文も多く発表され、欧米では爆発的な人気となっています。

講座のお申し込みは、
北関東支部 会員研修講座のページから
お申し込みいただけます。

(FAXによるお申し込みもできます)



URL : <http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.html>



【各会場】

【お問合せ先】

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30～17:30)

FAX 048-823-7807 URL : <http://www.jica-kitakantou.org/>

E-mail : counselor@jica-kitakantou.org



= FAX 申込用紙 =

FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名				開催日
ふりがな 氏名			会員 NO	
			所属支部	
ご住所	〒			
TEL (携帯・固定)				昼間の連絡先をお願いいたします
FAX				申込結果の通知をいたします
E-mail				
受講料振込み日	年	月	日	通信欄

振込先	埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 シヤ)ニホンサンキョウカウンセラーキョウカイ キタカントウシブ 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部
------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

○取得した個人情報、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート・調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の1ヶ月前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の1ヶ月前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害揭示版」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問合先：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局
 TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)
 FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>
 E-mail counsel@jica-kitakantou.org



※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

