

## 「マインドフルネス」

～働く職場でマインドフルネスを活かすには～

◆日時：2023年7月30日（日）14時～17時15分

◆講師：神戸心理療法センター 所長

高井 祐子 先生

◆開催方法：ZOOMによる開催

\*申し込み受付後に、後日、ミーティングID、パスワードを送付します。単位が必要な方は、  
終了後簡単な受講報告の提出をお願いします。

◆受講料：会員2,000円、一般4,000円

◆単位：2単位申請中

「今ここ」を大切にすることはどういうことでしょうか？ありのままの自分を受け入れることで何がどのように変わっていくのでしょうか？私たちが取り組む、組織あるいは個人のメンタルヘルス対策にどのように影響するのでしょうか？マインドフルネスについての学びを一緒に深めたいと思います。

### ～講師からのメッセージ～

「マインドフルネス」は「今ここ」この瞬間に着目しありのままの自分を受け入れる態度を指します。現在社会であわただしく働く私たちは、常に先へ先へと未来の事を考えることで頭一杯にし、今ここにいる自分のことを置き去りにしています。あるいは、過去に起きてしまったことを後悔し何度も繰り返し思い出すことで心を乱しています。また、歯ブラシをしながら明日のお天気を心配したり、車の運転をしながら昼間の会議の失敗を思い出したり、今この瞬間の自分を見失い、未来や過去に心がさまよります。人間の心はさまよい、移ろうものです。人間の心は判断をしたり、批判したり、ありもしないことを想像したりするものなのです。そういう自分をジャッジせず、止めようとしたり自分を責めたりすることなく、ありのままの自分を受け入れるのがマインドフルネスです。瞑想を思い浮かべる人が多いかと思いますが、決して足を組んで座るだけがマインドフルネスではありません。当日は一緒に様々なワークプログラムを実践いたします。お水やレースン、座布団などご用意いただきご参加ください。

### ～講師プロフィール～

神戸心理療法センター代表。総やかフルネス主宰。

主に、認知行動療法、マインドフルネスを用いて完全予約制にて個人心理療法、またグループセッションにて、5か月実践プログラムを行う。

公認心理師、臨床心理士、アンガーマネジメントファシリテーター。

著書：●「認知行動療法で『なりたい自分』になるスッキリマインドのためのセルフケアワーク」

2021年 創元社

●『自分の感情』の整えかた・切り替えかたモヤモヤがスッキリ！に変わるセルフケア85』

2022年 大和出版