

「マインドフルネスで育むセルフケア能力」

◆日時：2026年1月24日（土）14時～17時15分

◆講師：神戸心理療法センター 代表

高井 祐子 先生

◆開催方法：ZOOM による開催

*申し込み受付者に、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

様々に変化する社会環境の中で元気に過ごしていくためには「セルフケア」がますます大切になってきます。自分に合ったセルフケアを学び、身につけることでその時々に出会う困難に向き合っていけるのではないのでしょうか？その方法の一つが「マインドフルネス」です。「今ここ」の自分を大切にして自分の気持ちを整える。そして日常をすこやかに過ごす。このことは日々働く人の心の健康を支える私達にも、より一層求められるものではないのでしょうか？一緒に学び、セルフケア能力を育んでいきましょう！

～講師からのメッセージ～

ありのままを受け入れて「今ここ」に集中するマインドフルネス。
わたしたちの心はいつもさまよっています。
過去に戻って後悔したり、未来へ行って不安になったり。
人の顔色を見てハラハラしたり。
そんな、あるがままの心を観察し、受け入れます。
自分自身の心の声に、そのまま、あるがまま耳を傾けてみましょう。



～講師プロフィール～

神戸心理療法センター代表。穏やかフルネス主宰。

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 ●「ラクに生きるための『心の地図』セルフケアのメソッド 100」2024年 ナツメ社 ●「休めない心を休ませる習慣 モヤモヤ・不安・イライラに振り回されなくなる 88の『生活セルフケア』」2025年 務教育出版

受 講 方 法

※ 1. 受講をご希望の方は、下記の必要事項を記載の上、当会事務局宛 E メールにて
1 月 15 日（木）までに申し込み、同時に受講料を下記ゆうちょ銀行口座へお振込み
ください。

ゆうちょ銀行からの振込 → 記号 14190 番号 97214291

他金融機関からの振込 → 店名四一八（ヨンイチハチ）

店番号 418 普通預金 口座番号 9721429

口座名 NPO 法人関西心理相談員会

なお、領収書は振込票で代替させていただきます。

2. 振込確認後、ミーティング ID、パスワードおよび受講報告書の様式をメールさせて
いただきます。

3. 単位が必要な方は、研修受講中、ビデオカメラを常時 ON にし、受講確認ができる
状態を保ってください。受講確認ができない場合には単位認定を行いません。

4. 研修終了後受講報告書を提出いただいた方に、単位認定証（PDF）をメールいたします。

【必要事項】

1. 受講希望日・タイトル：1/24 マインドフルネス
2. 氏名・フリガナ：
3. 連絡先：郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス
4. 認定証： 要 OR 不要
5. 区 分：会員 OR 一般

【申込先】

NPO 法人関西心理相談員会事務局宛

E メールアドレス：k-sinri@sound.ocn.ne.jp

*お申し込み後、欠席される場合は速やかに事務局までご連絡下さい。

*ご記入頂いた個人情報は当会で適切に管理し、本研修会並びに当会からの
情報提供以外には一切使用いたしません。

【お問い合わせ】

NPO 法人 関西心理相談員会 事務局

〒532-0011 大阪市淀川区西中島 6-2-3

チサン第 7 新大阪 423 号室

TEL&FAX：06-6886-9321

E-mail：k-sinri2@castle.ocn.ne.jp