

いきいきと生きる

～マインドフルネスの世界～



講師
日本カウンセリング心理学研究所
所長 高倉 恵子

こころとからだの健康セミナーvol.6

マインドフルネスという単語が生まれたのは、16世紀頃ですが、1900年に原始仏教の経典で使われている『サティ』を英訳する際にマインドフルネスを当てはめたところから、仏教瞑想の中核として位置づける研究者も現れました。その後マインドフルネスストレス低減法が開発され、認知行動療法の第三世代として、医療の現場でも治療効果が実証されてきました。

マインドフルネスは、「ありのままの注意」という意味で使われていますが、その価値判断をしない姿勢は、カウンセリングの場面でも重要ポイントです。今回は、6つの技法の中から、日常でもできる「呼吸法」を体験してみましょう。

2020年1月13日(月・祝) 午後2:00～3:30

会場 大宮ソニック市民ホール 4F 第2集会室
定員 100名
申込 住所、氏名を明記の上、E-mail、FAX または葉書にて下記まで
お申し込みください。
* 定員を超えた場合のみ、数日中にお知らせいたします。
受付 午後1時30分より
参加費 500円

◆ 無料カウンセリング 同日開催 ◆

時間 午後4時00分～4時30分
会場 大宮ソニック市民ホール 4F 第2集会室 (講演会終了後)
受付 当日2時までに、受付時に申し込んでください。
1人30分 (5名まで)
カウンセラー 臨床心理士、認定カウンセラーなどの有資格者



主催 日本カウンセリング心理学研究所

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 4-780-7
TEL 048-650-6517 FAX 048-650-6514
E-mail info@jicp.jp http://jicp.jp