

オンライン開催

マインドフルネス スタートアップ講座

医療や教育などさまざまな場面で注目が集まっている「マインドフルネス」

しかし、日本ではまだまだその目的や効果が浸透しているとはいえない現状です。

そこで本講座ではマインドフルネスについて、知り・体験して頂くことを目的として開催いたします。

患者さんへの支援の一つとして、そしてご自身のセルフケアとして学んでみませんか。

R4年6月11日(土)
(13:00-17:00)

1.マインドフルネス概論



講師：池埜聡先生
(関西学院大学教授)



2.呼吸瞑想

小グループで呼吸瞑想を体験していただきます。

講師：IMTA認定指導者※

3.実践報告

演題：マインドフルネス実践（一般科）

講師：井上 祥明先生（社会福祉士）
小野上 智也先生（社会福祉士）

R4年7月23日(土)
(10:00-15:00)
昼休憩あり

1.マインドフルネスと脳科学



講師：久賀谷亮先生
(精神科医・脳科学者)



2.ボディースキャン

小グループでボディースキャンを体験していただきます。

講師：IMTA認定指導者

3.実践報告

演題：マインドフルネス実践（精神科）

講師：井上 紘治先生（精神保健福祉士）
宮本 翔平先生（看護師）

※国際マインドフルネス指導者協会
(IMTA) 認定指導者



R4年8月6日(土)
(13:00-17:00)

1.マインドフルネス・イーティング



講師：山下あきこ先生
株式会社マインドフルヘルス
代表取締役（神経内科医）



2.食べる瞑想

小グループで食べる瞑想を体験していただきます。

講師：IMTA認定指導者

3.実践報告

演題：マインドフルネス実践（地域医療）
講師：石井由起子先生（精神保健福祉士）
首藤美由紀先生（訪問看護師）

R4年9月10日(土)
(13:00-17:00)

1.セルフ・コンパッション



講師：笹良剛史先生
(友愛医療センター麻酔科医)



2.セルフ・コンパッション

小グループでセルフ・コンパッションを体験していただきます。

講師：IMTA認定指導者

3.実践報告

演題：マインドフルネス実践（精神医学・災害）
講師：白浜正直先生（精神科医）
井上祥明先生（社会福祉士）

参加対象者：医療・福祉関係者

参加費：15,000円

参加人数：40名程度（先着順）

参加方法：オンライン（Zoom）

参加申込：下記QRコード・ホームページより申してください。



マックネットシステム



※本講座修了者（全講座参加者）には「マインドフルネス・スタートアップ講座」の修了証を発行いたします。ただし、修了証はマインドフルネス指導者の資格を付与するものではありません。

本講座修了者でマインドフルネス指導者を目指したい方はIMTA認定指導者講座へステップアップできます（一定条件あり）。

主催：NPO法人マックネットシステム

ストレスケア事業部 RMB

問合先：高橋恵 0977-75-6053

info@mac-n.or.jp

NPO MACNET SYSTEM
Relational
Mindfulness
Beppu

本講座（全4回）以外にも毎月1回（平日夜）に瞑想会を開催いたします（任意参加）