

市精連会員各位

2021年9月吉日  
横浜精神保健福祉研究所  
所長 野末 浩之

市精連アディクション研修

## 心身が落ち着くマインドフルネス ～ 今日からできる実践法を学ぶ ～

近年「マインドフルネス (mindfulness)」は、精神科、心療内科臨床において「アウェアネス」すなわち心や体に対する「気づき」の能力と、「アクセプタンス」すなわち受容する心のあり方を育む効果を有する新たな治療法として期待されています。

今回、慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事したのち、鎌倉で3年半の禅修行を経験し、現在は精神科クリニックでうつ病、不安障害、PTSD、睡眠障害、依存症などに対し、薬物療法や従来の精神療法と並び、禅やマインドフルネスを取り入れた心理療法を実践する川野先生に、ご自身のセルフケアとして、また事業所で提供するプログラムとして、今日からできるマインドフルネスについて、実践と共にお話し頂きます。

日時：令和3年11月24日(水) 18:00～20:00

ZOOMによるオンライン視聴

講師：RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長  
臨済宗建長寺派林香寺住職 禅僧・精神科医 川野泰周氏

対象：アディクション関連施設、市精連会員職員 定員 80名

参加費：会員 無料 非会員 1000円

<非会員の方の参加費振込先> 振り込み期限 11月18日(木)

横浜銀行 鶴見西口支店

口座番号 普通預金 1353279

口座名義

特定非営利活動法人 横浜市精神障害者地域生活支援連合会

※振り込み手数料はご負担ください

《申込書》申込締切日：11月15日(月)(定員になり次第締め切らせていただきます)

市精連 [info@yokohama-shiseiren.jp](mailto:info@yokohama-shiseiren.jp) までメールにてお申し込みください。

件名に **11月24日マインドフルネス研修申し込み** とご入力をお願いします。

①事業所名②参加者氏名③電話番号④メールアドレス⑤会員又は非会員のどちらかを必ずご明記ください。

お申し込み後、2日前までに申し込み頂いたメールアドレスにオンライン視聴に必要なURL・パスコード等をお送り致します。

【問い合わせ先】市精連事務局 045-263-8100