

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対面で学ぶ ～

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。

好評につきまして、今年も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されております川野先生にご講義と実演をして頂きます。今回は会場での対面形式となり、臨場感のある中でマインドフルネスを体験いただけます。もちろん初めての方もご参加頂けます。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を体験して頂き、生活の中でご活用ください。

日 時：令和5年9月6日（水）18：30～20：30

定員 30名

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**

会 場：横浜 SSJ6 階会議室※会場のみでオンライン配信はありません。

対 象：アディクション関連施設・市精連会員職員

グループホーム・相談支援事業所・障害者自立支援施設等職員

参加費：市精連会員 無料 /非会員 1,000円 当日会場でお支払いください。

《申し込み方法》

- ・FAXでのお申込み：045-263-8101 に下記用紙を使用し申し込みください。
- ・メールでのお申込み：件名を「マインドフルネス研修申し込み」とし

kenshu@yokohama-shiseiren.jp までお申し込みください。

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市精連 会員又は非会員かを明記下さい。

申し込み用紙

所属	
氏名	
電話番号	会員 ・ 非会員

申し込み期限 令和5年8月30日（水）定員になり次第締め切らせて頂きます。

【問い合わせ先 市精連事務局 045-263-8100】

