

市精連アディクション研修
セルフコンパッション
 ～自らを思いやる心の育て方～

3年に渡りまして「マインドフルネス (mindfulness)」の研修をして頂きました。その川野先生に、今年は「セルフコンパッション」についてご講義頂きます。

セルフコンパッションとは、あるがままの自己を受容し、自らに慈しみや思いやりを向ける心のあり方のことで、近年の心理学研究ではセルフコンパッションを育むことが、心身の健康に重要であることが明らかになっています。本研修では、そのメカニズムを医学、心理学的に理解し、実際にセルフコンパッションを育むための色々な瞑想やワークを体験いただければ幸いです。(川野先生より)

川野先生は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います。横浜市内にある臨済宗建長寺派林香寺住職でもあられ、檀務とともに、坐禅会を定期的で開催。マインドフルネスによるメンタルヘルス向上のための講演活動を続けておられます。著書・共著・監修多数。NHK ラジオ「ラジオ深夜便」、TBS ラジオなど、メディア出演を通してのマインドフルネス普及活動にも取り組まれております。

日 時：令和6年9月26日(木) 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 500円 /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「セルフコンパッション研修申し込み」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6年9月19日(木) 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】

