

# マインドフルネス講座

## マインドフルネスとは？

私たちは、人付き合いや仕事でうまくいかなかったりすると、怒りや心配などのモヤモヤで頭がいっぱいになり、からだもこころもガチガチに凝り固まってしまいます。

マインドフルネスは、このようなつらい考えや気持ちで固まってしまったところをほぐし、ストレスに負けない生活を送れるようになるための「こころのトレーニング」です。

こんな人におすすめ☞ 悩みが絶えない、過去のことをクヨクヨ考えてしまう、先のことを心配しすぎる、今を楽しめない、集中できない、ストレスをどうすればいいかわからない etc.

## 毎回の流れ

### レクチャー

マインドフルネスのやり方を講義形式でレクチャーします。

### グループワーク

メンバーで自分の問題について話し合ったり、テクニックを練習します。

### ホームワーク

習ったテクニックやアドバイスを家庭で実施します。

## 心の病気への効果

マインドフルネス・トレーニングは、うつや不安に効果があることが確認されており、アメリカ心理学会もストレス低減の柱としています。メディアでも特集が組まれるなど、今世界で注目されている心のトレーニングです。

初回日：10月2日（火）

毎週火曜日 18:00~19:00

※全4回（10/2 10/9 10/16 10/23）

## マインドフルネス講座 火曜日 18:00~19:00

※「マインドフルネス講座」は健康保険が適用です。3割負担：約1,000円、自立支援制度：約350円

※「マインドフルネス講座」は初回参加月から半年間、参加することができます。

※「マインドフルネス講座」と診察・デイケアは同日には行えません。また、火曜日のカウンセリングを受けている方は原則として参加不可となります。ご注意ください。

※同保険適用の講座を過去に受講された方も、その時が初回参加月になります。

参加は診察時にご相談ください