

マインドフルネス 8週間プログラム 「秋」コース



マインドフルネスとは「あるがまま」に「いま・ここ」の「心と体」に「気づく」トレーニングになります。

これからのことが不安になったり、過去に起きたことを後悔し続けたり、人間関係でストレスを感じたり、「いまここ」ではない何かに反応し続けると心は疲れてバランスを崩してしまいます。そんな心を休ませて、元気にする方法がマインドフルネス。

現在、医療、教育、スポーツ、福祉など様々な分野で取り入れられているメンタルケアの手法になります。

このプログラムでは8回にわたって、マインドフルネスについて学び、さまざまなトレーニングを実践、心を回復させて、その後の人生を豊かに暮らせるような技を身につけていただきます。

【各週のテーマ】

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1週目 自動操縦を超えて | 2週目 別の知る方法 |
| 3週目 現在に戻る | 4週目 嫌悪を認めること |
| 5週目 物事があるがままに受け入れる | 6週目 思考を思考として観る |
| 7週目 活動の中の思いやり | 8週目 これからどうする？ |

◎『マインドフルネス認知療法ワークブック』（北大路書房）を参考に、心理師が進行するプログラムになります。書籍がなくても参加できます。（必要な方はご用意ください。）

日程：9月7日（火）～ 10月26日（火）までの毎週火曜日、合計8回。

時間：10時～11時30分

場所：Dクリニック・トレーニングルーム



◎コース中はガイダンスを利用して毎日15～45分のトレーニングをしていただきます。

◎できるだけ全8回の参加をお願いします。

◎ヨガやウォーキングなどを行いますので動きやすい服装でお越しください。

◎ご希望の方は主治医、受付またはデイケアスタッフまでご連絡ください◎