マインドフルネス 8週間プログラム
「夏」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　物事を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：6月6日（火）～ 7月25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☆