

医療・心理職者のための マインドフルネス研修会

2-DAY

～ マインドフルネスの源流 ティク・ナット・ハン禅師の教えに学ぶ～

DATE

2017年4月29日(土)・30日(日)

29日(土) 13:00～18:00 *12:30受付

30日(日) 10:00～16:00 *9:30受付

会場

聖路加国際大学
アリスC.セントジョンメモリアルホール
[東京都中央区明石町10番1号]

プログラム *受講証を発行します

Lecture Point

- *患者を癒すソーシャルサポートのちから
- *マインドフルネス概論
- *マインドフルネスのアートとサイエンス
～マインドフルネス第2世代としてのMBPH
- *がんの臨床におけるマインドフルネスの活用
- *孤独感の対処法 ～裕福で混雑した世の中で
- *患者とのマインドフルコミュニケーション
～真に相手と「共にある」ということ～

Practice Point

- *マインドフル シットイング (座瞑想)
- *マインドフル イーティング (食べる瞑想)
- *トータル リラクゼーション (全身を緩める瞑想)
- *マインドフルムーヴメント (歩く瞑想)
- *シンギング メディテーション (歌の瞑想)
- *グループシェアリング

研修費

早割：26,000円(税込) 3月15日まで

通常：28,000円(税込)

*いずれも昼食代込み

参加対象

医療者 / 心理・ヘルスケア関係者
その他 健康にご関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

お問合せ (研修事務局)

NPO法人ハートシェアリングネットワーク

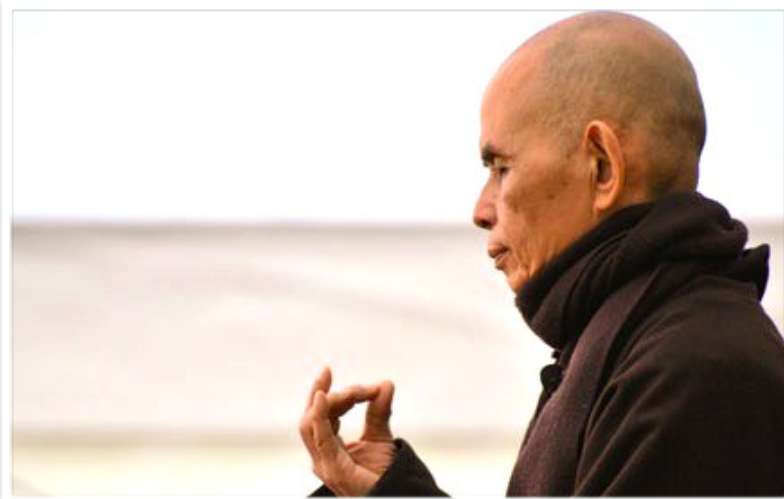
E-mail: info@heartsharing.org

URL: heartsharing.org

Tel: 03-6264-3607 Fax: 03-6683-2769

*電話番号が3/31以降変更となります。新番号はHPでご確認下さい

東京都中央区明石町8-1 聖路加タワー11階



心身医療現場におけるマインドフルネス

心身医学や臨床心理学の分野でも広くその効果が認められているマインドフルネスは、仏教にルーツを持ちます。中でも世界的な禅の指導者であり平和活動家である、ティクナットハン禅師によるマインドフルネスの教えと実践は、その場全体を癒しのエネルギーで包み込むホールディング力があります。

医療現場では治療の方法論ばかりに目が向きがちですが、マインドフルネスの教えの本質は「あり方」にあります。今回は、人生全般にわたってマインドフルネスを自ら日々実践・研鑽され、医療現場において、マインドフルなあり方で、患者さんや医療者を指導されている医師、臨床心理学者、僧侶らの専門家4名(Dr. Chen, Dr. Weinstein, Dr. Suwanvecho, Bikkhushu Phap Kham)を海外から招聘し、研修を開催いたします。

マインドフルネスの学びは、患者のためだけでなく、医療者自身のセルフケアにも大いに役立ちます。当研修では、日々の臨床やセルフケアにマインドフルネスをどのように役立てることができるのか、その理論と実際について、科学的背景や具体的なケースも紹介しながら、2日間かけてじっくり取り組みます。

日常の忙しさから離れ、ゆったりとしたマインドフルな時間とエネルギーを共に体験しながら学びを深めましょう！

主催者代表 聖路加国際病院精神腫瘍科 保坂 隆



Takashi Hosaka, M.D.
保坂 隆
(医師)

Jenny Chen, Ph.D.
ジェニー・チェン
(臨床心理学博士)

Bhikkhu Chan Phap Kham
チャン・ファブ・カム
(僧侶)

Suthida Suwanvecho, M.D.
スティダ・スワンベチョ
(医師)

Ben Weinstein, Ph.D.
ベン・ウェインSTEIN
(臨床心理学博士)

詳細・お申込み ▶ mindfulness2017.peatix.com