

## 平成 29 年度 会員研修 &amp; 一般公開講座

## カウンセリングにおけるマインドフルネス

近年、うつ病の予防やストレス対処法として注目される「マインドフルネス」。しかし、「実際にどんな事をするのか」、「カウンセリングにどう役立てるか」ご存知の方は少ないのではないのでしょうか。

今回の講座では、京都大学教授で臨床心理士でもある杉原保史先生を講師にお迎えして、マインドフルネスの基本を学ぶとともに、「マインドフルネス瞑想」も体験します。

皆様、この機会にぜひ「マインドフルネス」を実感してみてください。

平成 30 年 2 月 3 日(土) 9:30~16:30

講師：杉原 保史 氏  
(京都大学教授、学生総合支援センター長)

会場：高松テルサ 3F 視聴覚室  
(香川県高松市屋島西町 2366-1)

参加費：当協会会員 8,000 円、非会員 10,000 円

定員：50 名

その他：資格登録会員にはこの講座を更新研修とみなし、会員には 5 ポイント記録します。

申込締切日：平成 30 年 1 月 19 日(金) ※定員になり次第締め切ります。

申込方法：下記申込書を記入し、FAX または郵送にて申込先にご送付ください。

申込先：〒761-8071 香川県高松市伏石町 2028-2 木内ビル 2F  
(一社)日本産業カウンセラー協会四国支部 香川事務所  
TEL：087-816-8040 FAX：087-816-8041

## 講座内容(予定)

## ★講義

- ・マインドフルネスとは
- ・カウンセリングにおけるマインドフルネスの考え方
- ・多様なセラピーにおけるマインドフルネス
- ・エクスポージャーとマインドフルネス

## ★実習

- ・マインドフルネス瞑想の体験

※受講が確定した方には、香川事務所より「受講のご案内」を送付いたしますので、案内に記載されている振込先に参加費をご入金ください。

## \*杉原先生からのメッセージ\*



私はカウンセリングの訓練においてマインドフルネスを学ぶことは有用であると考えています。また、クライアントにマインドフルネスのエッセンスを伝えることも有用なことが多いと思っています。マインドフルネスは、エクスポージャーとも関連が深く、エクスポージャーを促進する上でも重要な働きをします。マインドフルネスはどこまでいっても分かりやすい概念ではありませんが、マインドフルネスをテーマにいろいろな角度からお話してみたいと思います。

なお、マインドフルネスは仏教との歴史的関連が深いですが、私のマインドフルネスの理解は宗教的なものではなく、あくまで心理学的(世俗的)なものです。

## 「カウンセリングにおけるマインドフルネス」申込書

ふりがな氏名	会員番号： / 非会員
住所	〒
連絡先 TEL	メールアドレス

記載いただいた情報は、講座のみで使用いたします。