

ストレス低減法

マインドフルネス入門（全3回）

ストレスはどこからやってくるのでしょうか？

過去のことばかり考えるとうつになり、未来のことばかり心配していると不安になります。マインドフルネスは、「いま、ここ」に意識を集中して心の平和を取り戻す技術です。

集中力・セルフケア向上、不安の緩和、感情の安定化をめざします。

単回でも参加可能な内容になっていますが、全3回でより体験を深められます。
通院中のかたはどなたでもご参加いただけますので、興味のあるかたはぜひご参加ください。
※主治医がいらっしゃるかたは、どなたも主治医と十分相談の上ご参加ください。

担当者：ストレスケアつくばクリニックの公認心理師・臨床心理士・IMCJ 認定 MBSR 講師

人数：20 名まで（定員になり次第、締め切りとさせていただきます）

※全3回でICレコーダーかスマホの録音機能で講師の声を録音することができます。

日時：その1：2025年8月9日（土）9：30～12：30

・マインドフルネスとのつきあい方、呼吸・食べるマインドフルネス
（ペットボトル等、お飲み物をお持ちください）

その2：2025年9月13日（土）9：30～12：30

・歩くマインドフルネス、ボディ・スキャン（ゆったりした服推奨）

その3：2025年10月上旬予定（土）9：30～12：30

・マインドフル・ムーブメント（動きやすいパンツルック推奨）

場所：ストレスケアつくばクリニック内 デイケアルーム

料金：保険適応で 1,000 円程度となります。詳しく知りたい場合は受付にお聞きください。

お申し込み方法：クリニックの受付、もしくはお電話にてお申込みください。

ストレスケアつくばクリニック：TEL 029-863-2888