

公開講座

やさしさの ひきこもり支援

マインドフルネスからのヒント

2026
2/7 土
14:30-15:50

受付 14:00~

in ストレスケアつくばクリニック

〒305-0032 茨城県つくば市竹園1丁目4-1

どなたでもご参加いただけます。
お電話でお申し込みください。
参加費無料。定員30名
(可能な方は内履きをご持参ください)

ひきこもり当事者を支える際には、当事者、家族、支援者だれもが困難に直面しています。困難を脱するテクニックには様々な技法が開発されていますが、近年注目されているマインドフルネスを紹介いたします。講義では短い実践を通してマインドフルに相手と向き合い、やさしさで回復を促すヒントを提供いたします。

講師 篠下 成子

川村学園女子大学 心理学科教授・

同大学心理相談センター長

臨床心理士・公認心理師・IMCJマインドフルネス講師



つくばエクスプレス (TX) 終点「つくば」駅下車
A4出口から徒歩約6分

ストレスケアつくばクリニック

〒305-002 茨城県つくば市竹園1丁目4-1

029-863-2888

お電話でお申し込みください。