

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。

外来通院中の方でなくてもご参加いただけます。興味のある方は、ぜひご参加下さい。

※但し、統合失調症をはじめとする現在症状の重い方は症状悪化する場合がありますので、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下さい。

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）

※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1：2023年9月16日（土）14：00～15：30（第3土曜日）

・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2：2023年10月21日（土）14：00～15：30（第3土曜日）

・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3：2023年11月18日（土）14：00～15：30（第3土曜日）

・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：各回：2000円 料金は各回セミナー後、お支払いいただきます。

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し込み下さい。

ストレスケアつくばクリニック：TEL 029-863-2888