

エビデンスに基づく【Evidence-based practice in Psychology (EBPP)】

マインドフルネス・エクササイズ—瞑想の習慣がマインドフルな脳を育てる—

仙台マインドフルネス瞑想の会

仙台マインドフルネス瞑想の会は、皆ができるだけ対等な関係の中で、マインドフルネスの機会を市民に提供することを目的としています。

「マインドフルネスをやってみたいけど、どうしたらよいかわからない」「一人だと実践を続ける自信がない」「エビデンスに基づくマインドフルネスについて知りたい」などという方が気軽に参加できるような場所、雑多な日常から離れて心を落ち着けることができる場所を提供できればと考えています。

一般の方、支援に関わる方どなたでもお気軽にご参加ください。

第1回「マインドフルネスとは」

日時：2021年4月3日（土）14:00～15:00（談話：～15:30）

場所：オンライン会場（Google Meet）、対面会場（研修センター 掌風荘）

コロナ禍のため対面会場は5名まで（応募多数の場合は抽選となります）

参加費：500円

ファシリテーター：早坂文彦 ACT心理相談室 主宰、臨床心理士、公認心理師

村椿智彦 マインドフルネス瞑想療法士、博士（医学）、修士（臨床心理学）

<お申し込み>

「①氏名、②電話番号、③メールアドレス、④その他（質問や要望などございましたら）」

ご記入の上、sendai.mindfulness@gmail.com までご連絡ください（電話受付もあります）。

※詳細は裏面をご参照ください

仙台マインドフルネス瞑想の会

2021年度 第1期（4月～6月）実施スケジュール

| 日 時 | 「テーマ」 | 参加希望 |
|-------------------------|---|------|
| 2021/4/3（土）14：00～15：00 | 第1回 「マインドフルネスとは」 | |
| 2021/4/10（土）14：00～15：00 | 第2回 「観察すること、気づくこと」 | |
| 2021/4/17（土）14：00～15：00 | 第3回 「今ここに存在すること」 | |
| 2021/4/24（土）14：00～15：00 | 第4回 「体験を言葉にすること」 | |
| 2021/5/1（土）14：00～15：00 | 第5回 「受容すること、反応しないこと」 | |
| 2021/5/15（土）14：00～15：00 | 第6回 「自分と他者を思いやること」 | |
| 2021/5/22（土）14：00～15：00 | 第7回 「マインドフルネスで得なこと」 | |
| 2021/5/29（土）14：00～15：00 | 第8回 「苦痛な感情を形にしてみる」 | |
| 2021/6/5（土）14：00～15：00 | 第9回 「苦痛な感情と表裏一体の価値」 | |
| 2021/6/12（土）14：00～15：00 | 第10回 「思考は問題解決マシン」 | |
| 2021/6/19（土）14：00～15：00 | 第11回 「思考の意外な不器用さ」 | |
| 2021/6/26（土）14：00～15：00 | 第12回 「思考から見るのではなく、思考を見る」 | |
| ファシリテーター | 早坂 文彦 ACT心理相談室 主宰、臨床心理士、公認心理師 | |
| | 村椿 智彦 マインドフルネス瞑想療法士、博士（医学）、修士（臨床心理学） | |
| メールでのお申込み | E-mailでのお申し込みは「①氏名、②電話番号、③メールアドレス、④その他（ご質問やご要望などございましたら）」ご記入の上、 sendai.mindfulness@gmail.com までご連絡ください。 | |
| お電話でのお申込み | お電話でのお申し込みは、 080-5522-3360 （早坂）までご連絡ください。 ※受付時間は、平日12時～13時のみとなります。 | |
| 参加費 | 500円/回（全12回一括払いの場合 5,000円） ※お申し込み後にお知らせする指定口座にお振込みいただきます。 | |
| オンライン会場 | Google Meetによるオンライン開催となります。 ※パソコン、スマートフォン、タブレット端末からご参加可能です。 ※詳細はお申し込み後に、お知らせいたします。 | |
| 対面会場 | 研修センター 掌風荘（しょうふうそう） 〒980-0011 仙台市青葉区上杉3丁目4-3 TEL: 022-222-2884 HP: https://sendai-shofuso.com/index.html ※コロナ禍のため定員は5名まで（応募多数の場合は抽選となります） ※センターの駐車場はご利用できません。 | |