

無料！

健康・介護・子育て支援教室をLive配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【マインドフルネスコース】

大丈夫、私マインドフルです マインドフルネスで ウェルネス

**Live
配信型教室**

**2025年
9月27日
AM10時～**



※ストレッチを行う際は、十分に
広いスペースで行い、転倒など
には十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理
のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

仕事や日常生活で迷走しないように、マインドフルネスとその瞑想法を
LIVEでその場で体験してみます。

日時

**2025年9月27日(土)
10時00分～11時40分**

【講師プロフィール】 田中 純 氏

心理教育カウンセラー

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。
元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、
認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■「マインドフルネス」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介 ●情報と感情の相互作用で迷走しがちな現代 ●〈いま・ここ〉を踏みしめ、〈その先のそこ〉を見通す ●不健康・不健全の予防、そして防犯効果も期待
	マインドフルネスについて知る	●ウェルネスとマインドフルネス ●言葉の意味 ●マインドフルネスの誕生 ●日本語に映るマインドフルネス的マインド ・専念 ・耳を澄ます ・目を凝らす ・噛みしめる
	実習：マインドフルになってみる	●マインドフルネスの基本形 ・ポーズ ・すること/しないこと ・時間と頻度：いつ、どのくらいの時間？ ・息の仕方は生き方 ●実習：私、マインドフルです
	その他のマインドフルネス的行動	●慈しむ ●吹く ●飲む ●嗅ぐ ●ゆずる
	マインドフルネスの効用	●心理的安全性の向上 ・課内安全と家内安全 ●パフォーマンスの向上 ●メタ認知との相互作用
	質疑応答	

講座をお申込み後に、ウェビナーの事前登録のご案内が届きます。

事前登録されるとウェビナーのID・パスワードなどが届きます。

1名のIDで、同居のご家族みなさままでご視聴いただくことは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。

視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境等でご利用ください。