＼＼＼ 長野地区主催会員研修 ／／／

JAICO

一般社団法人　日本産業カウンセラー協会
上信越支部　研修部

マインドフルネス応用編

＊みなし更新研修対象講座

●おススメポイント●

応用編では今ここ”に気づきを向けることでとらわれのない心のあり方を学び、カウンセリング技法としてのマインドフルネスを体験します。
理論だけではなく、実践を通して学ぶのでカウンセリングに活用できるスキルが身に付きます！　■◆応用編からの受講も出来ます◆■

＜内容＞症状別マインドフルネス瞑想　ACT　ボディスキャン　ポリヴェーガル理論
青空フォーカシング　コーマワーク　死の瞑想など

基礎編受講者からの感想
◎ 受講して、想像を超えて、大･大･大満足だった。単なるリラクゼーション法とは、全く違っていた。
◎ 呼吸を意識するという作業は、初めて歩みを始めたばかりの赤ん坊を想像するほど、こんなにも難しいのかと感じた。併せて呼吸をないがしろにしていたことも痛感した。その気づきだけでも、大きいと思う。
◎ 朝、少しモヤモヤしていたのが消えていって、自分の変化に驚きました。

開催日時	2019年　9月　1日（日）　10:00－17:00
会場	上信越支部　長野事務所　共有会議室 ＪＡ長野駅善光寺口から徒歩15分 駐車場はありません。近隣のコインパーキングをご利用ください
受講料（税込）	会員：8,640円（5P記録）　非会員：10,800円
定員	25名＊申込〆切：8月22日（木）※先着順、定員になり次第〆切

●講師紹介●

大澤　昇（　おおさわ　のぼる　）氏
シニア産業カウンセラー／　臨床心理士　／大学講師

1971年 早稲田大学卒業　2004年 目白大学大学院修了
グロービス経営大学院・東京家政大学・淑徳大学で講師をつとめる
【著書】■「心理臨床実習」ストレスマネジメント編
■「やすらぎのスペース・セラピー　心と体の痛みがあなたを成長させる」他

申込み用QRコード

お問い合せはこちらまで

（一社）日本産業カウンセラー協会　上信越支部　長野事務所
TEL：026−237−2010　FAX：026−217−0464
nagano@jaico-jse.jp　（受付：平日9:00－17:00）

上信越支部 研修/講座申込書

申 込 日	月　　日	振込予定日	月　　日
講 座 名	マインドフルネス　応用編		
申込区分	□ 会員　No.（　　）　□ 非会員		
フリガナ			
氏　　名			
自宅住所	〒		
連 絡 先 （日中の連絡先をご記入願います）	TEL：　□自宅 □会社 □携帯		
	メールアドレス：　□パソコン □携帯		
連 絡 欄	・受講者と振込み名義人が異なる場合は、その旨ご記ください。		

【申込み方法】

1）申込書をご記入のうえ、長野事務所へFAXしてください。FAX：026-217-0464
　上信越支部ホームページからもお申込みいただけます。 >>> http://www.jaico-jse.jp/

＊ご注意＊お申込み後、記載または登録されたアドレスへ、メールで確定通知等のご連絡をさせていただきます。
　ドメイン（@jaico-jse.jp）の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2）お申込み後、7日以内に受講料を下記口座にお振込みください。（振込み手数料はご負担ください）
　入金確認後、受講確定となりますので、お早めにお振込みください。

＜振込先＞　八十二銀行県庁内支店　普通預金　№６２８５６６
（一社）日本産業カウンセラー協会　上信越支部　長野事務所

《会場のご案内》

上信越支部長野研修室

長野市南県町1041-3新建新聞社第3ビル3階
ＪＲ長野駅善光寺口 徒歩 15分

【キャンセル・中止について】

＊最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡いたします。 なお、この場合、受講料につきましては、全額を返金いたします。（振込手数料支部負担）

＊自己都合によるキャンセルは、講座開講日の10営業日前の事務所受付時間内であれば、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

＊開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。会場にお越しいただいても、交通費等の負担は免責とさせていただきます。

＊ご記入いただいた個人情報は、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。

ＦＡＸ：０２６－２１７－０４６４