

# 実践講座：マインドフルネス

## からだところこの調和とは何か？

\* みなし更新研修対象講座

「セルフケアからセルフライフ」へ

ウェルネスという言葉が使われることが多くなってきています。

治療から予防に、そして「自分にとって豊かな生活を送る」ことを考える時代になってきています。カウンセラーとして、言葉で伝えるだけではなく自分が、まずは体現（体験）していることが大切だと考えます。

この講座が、ご自身のセルフケアそしてセルフライフに向き合う時間になることを願っております。

(講師) 山口 伊久子氏 からのメッセージ

### ● おすすめポイントと学びの目標 ●

この講座は、マインドフルネスの実践体験を通してカウンセラー自身が自分の心身と向き合い、やさしく守る力を養う力を育む第一歩とします。

<b>日 時</b>	<b>2023年7月27日（木） 19:00 – 21:00</b>
<b>内 容</b> (予定)	2時間の限りある時間の中で、実践体験と共にマインドフルネスについて紹介します。 ・動作瞑想（マインドフルネス・ヨガ） ・座る瞑想（椅子でも可） ・マインドフルネスについて ※マインドフルネス・ヨガは、シンプルな動きの中で動作に意識を向ける動作瞑想で、ヨガがはじめての方も参加可能です。また、座り方についても紹介します。
<b>会 場</b>	<b>オンライン開催</b> （ご自宅からご参加ください）
<b>受講料</b> （消費税込）	<b>会員：2,750円 非会員：3,850円</b> （会員は3P記録）
<b>定 員</b>	<b>24名</b> （最少催行人数12名） ※先着順、定員になり次第〆切
<b>申込締切</b>	<b>2023年7月17日（月）</b>

### ● 講師紹介 ● **山口 伊久子**（やまぐち いくこ）氏 Mindfulness&Yoga Network代表

マインドフルネス講師/公認心理師/産業カウンセラー/専門健康心理士/日本マインドフルネス学会 理事  
 広告系のプランニング・プロデュース業をおこなっていたが、マインドフルネスを日常に活かす瞑想法として日本で広めたいとの思いで 2012年Mindfulness & Yoga Networkを設立。また2013年日本マインドフルネス学会の立上げに参画。心理療法「マインドフルネス認知療法」や心理教育「マインドフルネス・ストレス低減法」のグループワークをオンラインで開催。企業や自治体、学会などで研修指導をおこなう他、セルフケアとしてマインドフルネスの考えを日常に活かす為の実践法、MPFL（Mindfulness Practice For Life）を提唱し「マインドフルネス瞑想」及びマインドフルネスの考えとヨガを融合させた「マインドフルネス・ヨガ」の指導をおこなう。<著書>「動じないこころ」を育てるマインドフルネスヨガ（池田書店）、「今、この瞬間」を生きる喜びマインドフルネス瞑想・ヨガ（日本文芸社）

お問い合わせは  
こちらまで

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所

TEL: 027-365-2575 (電話受付: 平日9:00 - 17:00)

✉ jse-kensyu@counselor.or.jp

申込み用  
QRコード



講座の詳細・お申込みは、上信越支部のホームページにてご確認ください。(http://www.jaico-jse.jp/)

オンライン  
定例勉強会

- ・交流分析～自律性の確立を目指して 全3回 (4/21(金)、5/19(金)、6/16(金))
- ・産業カウンセラーとして知っておきたい精神医学 全2回 (7/14(金)、11/10(金))
- ・実践講座：マインドフルネス からだとこころの調和とは何か? (7/27(木))
- ・NLP(神経言語プログラミング)応用編 全2回 (9/8(金)、10/13(金))
- ・アサーティブ・コミュニケーション講座 全2回 (1/19(金)、2/16(金))
- ・傾聴の質を高めるために必要なこと～「解像度」をあげて聴く(仮称) (12/8(金))

カウンセリング力  
を高める

- ・カウンセリング力を高めよう～ロジャーズの理論を日常で実践 全3回【Live】 (7/15(土)、8/26(土)、9/30(土))
- ・フォーカシング研修(ベーシック)【Live】 (10/28(土))
- ・「聴く」から「訊く」へ目標達成を支援するコーチング (11/25(土))

シニア  
養成講座

- ・11-1 逐語記録と事例報告の作成と検討(1期) (6/25(日))
- ・11-2 逐語記録と事例報告の作成と検討(2期)【Live】 (11/11(土)、11/12(日))
- ・11-3 逐語記録と事例報告の作成と検討(3期)【Live】 (2月にて日程調整中)

【申込み方法】

1) Web：支部ホームページから、あるいは表面のQRコードをお読み取りください。

\***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 (@counselor.or.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、各回申込締め切り日迄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)  
入金確認できた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。

なお入金確認のご連絡はいたしません。

中央労働金庫 高崎支店 普通預金 No.4 6 2 3 9 0 1  
(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部

【オンライン開催について】

\* Zoom利用での開催となります。申し込まれた方には、各回1週間前迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。

\* カメラ・マイク付きのPC、タブレットといったデバイス(機器)利用でご参加ください。

\* Zoomが使える通信環境のご用意や通信料などはご負担をお願いいたします。

\* ご自宅以外(カフェテリア、飲食店内、職場等、周囲に人がいるような環境)からの参加はご遠慮ください。

\* 公衆Wi-Fiの使用は厳禁です。

\* 詳細は別紙『オンライン研修受講約款』を必ずご確認ください。(同意を得た上での申込みとさせていただきます)

【キャンセル・中止について】

\* 自己都合によるキャンセルは、7月17日(月)17:00迄に事務局にご連絡をいただければ、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。

\* 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、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします(振込手数料支部負担)。

\* 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。あらかじめご了承ください。

\* 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。