

●メンタルヘルスのための公開講座●

# マインドフルネス 体験ワークショップ

～とらわれのない心を作る～

かけがえのない自分のために、愛と癒しのマインドフルネス。

●誰でもが参加できる体験型の講座です。

この講座では、私たちの中にあるさまざまな欲望、感情、思いに“とらわれのない心を作る”こころのトレーニングを紹介します。

マインドフルネス瞑想体験やグループシェアを通して、自身の気づきを促します。ストレスケアやマインドフルネスに関する講義も行います。

マインドフルネスとは、“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること”（日本マインドフルネス学会設立趣旨より）。

現在では、「第三世代の認知行動療法」のプログラムの中核として、医療・心理療法などの専門分野で世界的に注目を集めています。

日時 2月15日(日) 13:00-16:00

場所 東村山市民センター2階（第1～3会議室）

講師 山口伊久子氏(マインドフルネス&ヨーガネットワーク主宰・日本マインドフルネス学会理事)

## 内容(予定)

### 講義

- ストレスとマインドフルネス
- 今この瞬間に意識を向けとらわれのない心を作る

### ワーク

- マインドフルネス・ウォーキング
- 飲むマインドフルネス
- マインドフルネス・ヨーガ
- マインドフルネス静座瞑想

動きやすい服装で  
筆記用具持参

### ●講師紹介 山口伊久子氏

MBSR(マインドフルネス・ストレス低減法)やMBCT(マインドフルネス認知療法)をベースとした、「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ーガを融合させた「マインドフルネス・ヨーガ」の指導をされています。ヨーガなどの東洋行法に西洋の心理学の考えを取り入れたクラスセッションやワークショップ、個人指導を行いつつ、最近では、「身体心理学」の提唱者春木豊名誉教授のもと身体心理学の研究にも取り組まれています。

●主催 東村山市障害者就労支援室 ※どなたでもご参加いただけます。無料

●申込み お電話にてお申込みください。(tel.042-313-3794)