

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)
午前10時00分~午前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。

シチズン健康保険組合

■「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

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●慈しむ ●吹く ●飲む ●嗅ぐ ●ゆずる
マインドフルネスの効用	<ul style="list-style-type: none"> ●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	

カリキュラム

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をご覧くださいと、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をご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。