

支援者のためのマインドフルネス

近年、こころとからだのセルフケアの技法として、「マインドフルネス」が注目されています。

マインドフルネスは、“今ここ”の体験に気づき、それをありのままに受け入れるという技法で、こころの安定や落ち着き、集中力の向上、睡眠の改善、対人関係の改善などの効果が、これまでの研究で明らかになっています。

本研修では、人の支援に携わる方を対象に、日々の活動の中で抱えるストレスとうまくつき合う方法として、マインドフルネスを実践を取り入れてご紹介します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

講 師 臨床心理士 吉村 仁 氏

講師は、福岡県内の小中学校および高校でスクールカウンセラーを務める他、少年院などの矯正施設で矯正教育にも携わっています。マインドフルネス、被災地支援、学校臨床心理が専門で、マインドフルネスにおいては、各地で講師を務めるなど、積極的に活動されています。

- 日 時 平成29年11月30日（木）
14：30～16：30（受付 14：00～）
- 会 場 北九州市総合保健福祉センター（アシスト21）2階 講堂
（北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号）
- 対象者 精神保健福祉業務に携わっている相談支援機関や医療機関の職員、
行政職員など 定員100名
- 申込み 裏面の参加申込書にご記入の上、FAX または郵送で、
11月22日(水)までにお申込みください。
- その他 研修参加費は無料です。
申込み後にキャンセルされる場合は、ご一報ください。
地下駐車場の利用はできません。公共交通機関をご利用ください。

<主催・連絡先> 北九州市立精神保健福祉センター
〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号
TEL：(093)522-8729 FAX：(093)522-8776 担当：松田、平井

参加申込書

北九州市立精神保健福祉センター 松田、平井 行

FAX : (093) 522-8776

平成 29 年度 精神保健福祉実務者研修Ⅱ

「支援者のためのマインドフルネス」

開催日時：11月30日（木） 14：30～

所 属	
連絡先 (TEL・FAX)	
職 種	ふりがな 氏 名

- 11月22日(水)までにお申込みください。
- 参加希望者多数の場合、人数調整をさせていただくことがあります。
参加していただけない場合に限り、ご連絡を差し上げますのでご了承ください。