

研修名	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」
講師	臨床心理士 吉村 仁 氏
開催日時	平成29年11月30日(木) 14:30~16:30
開催場所	北九州市総合保健福祉センター(アシスト21) 2階講堂
参加者数	89名 (内訳: 医師、保健師、ケースワーカー、精神保健福祉士、臨床心理士 など)
研修の内容等	<p>精神保健福祉業務に携わっている方を対象に、支援に必要な最新の知識・技術・視点等について学び、相談支援技術の向上を図ることを目的に開催した。</p> <p>今回は、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学んだ。</p>
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分を客観的に見るということが参考になった。 ・ 呼吸に注意を向ける練習では、いろんな意思に気付かされ、勉強になった。 ・ 理論的には難しく思ったが、体験することで、体で理解することができ、それが大切であることが分かった。 ・ 実際に身体感覚を観察し、振り返りながら研修を受けることができ、新たな気付きになった。 ・ 自分で体験することで、感覚がつかめた。心の動きを客観的に見ることでネガティブな感情や色々なものが自然となくなると気付いた。 <p style="text-align: right;">など</p>

