

うつ病の再発予防、慢性疼痛の軽減など、心理・身体的な困りごとの症状の緩和にも役立つ  
マインドフルネスを体験してみませんか

# マインドフルネス グループワーク (全4回)

マインドフルネスとは  
仏教の瞑想法にその起源を  
もっており、「今、ここでの経験に、評  
価や判断を加えることなく、能動的な  
注意を向けること」(Kabat-Zinn,  
1994)とされています。近年の研究  
では、うつ病の再発予防、慢性疼痛  
の軽減など、さまざまな効果  
が実証されています。

小グループで基本的なマインドフルネスを体験してみます。  
マインドフルネスの経験から感じることはさまざまです。参加者  
の体験をシェアすることで、理解を深めていこうと考えています。  
この領域で最近注目の慈しみ(思いやり、コンパッション)につい  
ても、いくつかのワークを体験していきます。

※現在精神科で投薬治療などを受けている場合は、参加前に主治医とご相談ください。

## 体験する マインドフルネス (例)

- ・呼吸のマインドフルネス
- ・食べるマインドフルネス(レーズンエクササイズ)
- ・ボディスキャン
- ・自らへの慈しみ(セルフ・コンパッション)のワーク
- ・慈悲の瞑想 など

## 講師：富田 拓郎

中央大学 文学部 / 教授 臨床心理士 博士 (人間科学)  
専門：臨床心理学

### 研究テーマ

- ・セルフ・コンパッション(マインドフルネス)が心身の諸側面にどのように影  
響し、メンタルヘルスの諸課題にどう改善を導き出すのか、そのメカニズム解  
明に向けた応用研究(2016/04～)
  - ・グリーフ、トラウマに関する実証的研究(尺度構成、介入等)(1997/04～)
  - ・さまざまな嗜癖行動(behavioral addiction)に関する実証的研究(2013/04～)
- 研修歴  
マインドフルネス認知療法治療者養成ワークショップモジュール1(2017年  
東京)、マインドフルネスストレス低減法8週間プログラム(2017年東京)、  
Mindful Self-Compassion 5 day Intensive(2018年米国セドナ)等

日程：2018年 4/8 5/13 6/10 7/8 (全4回)

費用：16,000円

定員：4～6名 (定員に達し次第締め切らせていただきます)

定員に余裕があれば途中からの参加も可能です。  
(1回のみ参加の場合は5,000円になります)

時間：毎月第2日曜 17:00～19:00

場所：南新宿カウンセリングオフィス

お申し込み：info@ms-counseling.com

※①お名前 ②どこで知ったか ③簡単な目的・関心などをお書きの上、お申し込みください。

★お申し込み期限：3/31

参加者が4名に満たない場合は開催できないこともあります。その際はご了承下さい。  
これ以降も随時行ないます。詳細についてはお問い合わせください。

## 【マインドフルネス 個別セッション】

マインドフルネスを取り入れたカウンセリングを行ないます。

受付日：毎週日曜 17:00～ 18:00～ (グループワークを行っていない場合に限り) 料金：1回50分 10,000円

※なおマインドフルネスを適用可能かどうか、事前に初回面接を行います。必ずしもマインドフルネスの実施をお約束するものではありません。