

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

基本日程：全4回 隔週日曜 17:00~19:00 ※都合により変則的な開催日程に
なる場合があります

●18年2期 9月16日 9月23日 10月7日 10月21日

●18年3期 11月4日 11月18日 12月2日 12月16日

開催場所：南新宿カウンセリングオフィス

定員：4名 費用：16,000円(お1人)

※ワークは基本4名で行ないます。お1人でもお申し込みできますが、
定員に満たない場合は開催中止になる場合があります。
なるべく4人のグループでお申し込みください。

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。

※グループでお申し込みの場合、日時・回数などは相談に応じます。

【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なっていない場合に限りです) 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。