

講演会

随時受付中

マインドフルネスへのいざない

～日常の介護ストレス軽減のために～

マインドフルネスとは、簡単に言うと「“今この瞬間”に集中している心のあり方」のことです。最新の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果を実証されています。NHKをはじめとするメディアもマインドフルネスを取りあげ、専門誌やファッション雑誌に至るまで特集をくむなど大きな注目を集めています。

準備の都合上、事前にTELまたはFAXにてお申込ください。



【日時】 令和2年2月16日(日)
10:00～12:00 受付9:30～

【会場】 大分県社会福祉介護研修センター
3F 大ホール

【講師】 池埜 聡氏

参加費無料

講師プロフィール

■関西学院大学 人間福祉学部社会福祉学科 教授

専門は、臨床ソーシャルワーク、心的外傷学、マインドフルネス。国際マインドフルネス指導者協会公認マインドフルネス指導者資格取得。

民間精神科クリニックにおいて4年間システム家族療法の臨床に従事される経験を持つ。

■著書

「福祉職・介護職のためのマインドフルネス」 2017年 中央法規出版 など

電話番号（悪天候による中止の際などに
連絡いたします）

氏名（ふりがな）

主催・申込み・問合せ

大分県社会福祉介護研修センター
（大分市明野東3-4-1）

TEL 097-552-6888

FAX 097-552-6868

HP : <https://www.okk.or.jp>

【R2年2月 池埜 聡氏 講演会申込み】