

主催：imacoco supported by 心理職支援団体MOSS

## 『2週間で、体験的に学ぶマインドフルネス入門~対人援助職向け~』

▼お申し込みはこちら

<https://imacoco-seminar-240509.peatix.com>

### ◇概要

「マインドフルネス」とは「今ここ、にあるものに意識的に注意を向けて、そこに湧き起こるありのままのものごとと平静に関わる態度」のことを指します。

支援者自身がマインドフルネスの実践を行い、こうした力を養うことによって、支援者のセルフケアのみならず、支援の質（被支援者への共感性や関係性）が高まる可能性についても言及されています。

本研修は、まずはお試しで、マインドフルネスをほんの少し実践してみませんか、というおさそいになっています。

研修の中では、科学的に効果が示されているマインドフルネスのプログラム、

- ・マインドフルネスストレス低減法（MBSR）\*
- ・マインドフルネス認知療法（MBCT）\*\*

の中で行われる実践を、ほんの少しご紹介させていただきます。

また、将来的に誰かにマインドフルネスを提供したい、その要素を仕事に取り入れたいと考えている方に向けて、いくつかの重要なポイントをお伝えします。

- ・マインドフルネスをまずは少しだけ実践してみたい
- ・マインドフルネスをケアやコーピングのひとつとして学びたい
- ・本や単発の研修で体験してみたけれど、やり方がよくわからなかった／難しく感じた
- ・マインドフルネスには関心があるけれど、長期のプログラムに参加することが困難
- ・いずれはMBSRやMBCTなどに参加をしたいが、その前にまず体験してみたい

こうした思いをお持ちの方々を歓迎いたします。

マインドフルネスの価値は、その実践と体験の中に存在します。

安心と安全を守るガイドと共に、自分自身の「今ここ」に注意を向ける時間を作りませんか。

みなさまとお会いできることを、心より、楽しみにしています。

＊ ＊

### **マインドフルネスストレス低減法（MBSR）\*とは**

マインドフルネスが世界に知られるきっかけの一つとなったプログラム。

マサチューセッツ大学医学部名誉教授のJon Kabat-Zinn博士が、同大学に「マインドフルネス・ベースド・ストレス・リダクション・クリニック」を開設し、開発したものです。このプログラムは、もともとは慢性的な痛みやストレスを抱える人に向けて開発されたものですが、現在は、痛みに限らず、日常の中で起こりうる様々なストレスとの付き合い方を学ぶ方法として、世界のさまざまな国、様々な領域で幅広く活用され、科学的にもその効果が証明されています。

### **マインドフルネス認知療法（MBCT）\*\*とは**

うつ病の再発予防のために開発されたプログラム。

Zindel Segal、John Teasdale、Mark Williamsといった認知行動療法分野における著名な研究者により開発されました。MBSRをベースにして、マインドフルネスと認知行動療法の要素を掛け合わせた形で構成されています。

精神的にひどく落ち込んだ状態ではなく、うつから回復して、現時点では安定した状態にある人に向けて開発されたものです。最近では、不安に悩んでいる人や、癌を罹患されている人にも適応が進み、効果が示されています。

### **◇講師**

**寶迫 暁子（ほうさこ あきこ）氏 MBSR講師/MBCT講師 in trainig**

マインドフルネスオンラインスペース imacoco（いまここ）代表

臨床心理士、公認心理師/心理学（学士）、臨床心理学（修士）

英国MiSP認定.b teacher（中高生の為のマインドフルネス瞑想講師）

トラウマセンシティブマインドフルネス（13ヶ月間のトラウマに配慮するマインドフルネス研修）修了

マインドフルペアレンティング 修了

マインドフルネスプログラムの科学 修了

5日間のリトリート（2022年オンライン・2023,2024年対面）修了

プログラムの質を高めるための個人スーパーヴァイズ 継続中

心療内科、スクールカウンセラー、教育相談員を務めた後、出産で退職。産後、仕事に復帰し、保健所、発達障害専門のクリニック、小中学校や学童保育の巡回相談に携わる。子どもに関わる臨床についてのオンライン研修も実施。

imacoco Webサイト：<https://www.imacoco.space>

#### ◇プログラム

<セミナー1：2024年5月9日（木）20：00~22：00> ※アーカイブ配信あり

##### 【ミニ講義】

- ・マインドフルネス瞑想法とはなにか(由来／定義／要素)

##### 【実践とシェア】

- ・正式なマインドフルネス瞑想の実践
- ・日常の中でのマインドフルネス瞑想の実践
- ・実践後の体験のシェア／ガイドとの対話（体験や気づきを深める／疑問や困難への対応を考える）

<瞑想実施期間：5月9日（木）～5月23日（木）>

##### 【内容】

セミナー1で体験した、二つのマインドフルネス瞑想を、1日10～15分程度実践し、記録をつける。

<セミナー2：2024年5月23日（木）20:00~22:00> ※アーカイブ配信なし

##### 【実践とシェア】

- ・2週間の実践についてのシェア
- ・正式なマインドフルネス瞑想の実践
- ・実践後の体験のシェア／ガイドとの対話（体験や気づきを深める／疑問や困難への対応を考える）

##### 【ミニ講義】

- ・マインドフルネスの科学
- ・自分自身の実践をより深める
- ・誰かに提供するためには

## ※瞑想体験のシェア/ガイドとの対話について

本セミナーでは、瞑想の実践についてのシェアや講師との対話を行います。

安心安全な場を保つため、セミナー1のアーカイブ配信では【シェア/ガイドとの対話】の部分は取り除きます。

また、セミナー2では【シェア/ガイドとの対話】がメインとなりますのでアーカイブ配信は行いません。

マインドフルネスの体験では、瞑想後のシェアや対話の時間に重要な意味がありますので、できる限り、当日ご参加されることをおすすめいたします。

### ◇会場

オンライン（Zoom）

### ◇定員

95名

### ◇対象

- ・公認心理師や臨床心理士等、守秘義務のある対人援助職（受験資格保有者を含む）
- ・大学院生（心理・医学・教育・福祉系）

## <注意事項：集団でのマインドフルネス瞑想が害を及ぼす可能性について>

・精神疾患と共にあり、心身の状況が非常に不安定な方（幻覚や妄想、パーソナリティの課題、強い躁状態・抑うつ・不安、希死念慮や自殺願望、生活に強い影響を及ぼす外傷体験がある、など）

・または、こうした状況を過去3年以内に経験されている方

本研修はグループでのマインドフルネス体験を行います。上記に該当される場合には、お一人お一人の現在の状態に合わせ、タイミングや方法などを選びながら、グループではなく個別でのマインドフルネス瞑想を体験されることが強く推奨されます。ご自身の安全を守るため、心身の健康状態をご確認の上、体験のご参加をお願いいたします。

### ◇参加費

通常参加（セミナー1のみアーカイブ視聴付き）チケット…6,500円（学生：3,000円）

※[心理系大学院受験対策塾プロロゴス](#)さん、あるいは、MOSSのPeatixフォロワーの方はチケット購入の際に「割引コード」をご入力ください。

※本研修は、「MOSSアカデミー」の会員割対象外です

※ 学生の方は、チケット購入の際に割引コード「student」を入力し、事前アンケートにて所属大学院等をご回答ください。

※ チケット販売は 2024年5月6日 (月) 23:55 に終了します（満員になり次第終了します）。

#### ◇臨床心理士資格ポイント

参加者のうち臨床心理士の方が3割以上の場合、臨床心理士の更新のためのポイントを2条（4）の項目（2ポイント）で申請します。

ポイントの申請を希望される方は、「**セミナー1への参加（またはアーカイブ視聴）とセミナー2への当日参加、瞑想実施記録（15分×8日以上）の提出**」が必須となりますのでご注意ください。

「受講証明書」は、本研修終了後、参加後アンケートにご回答頂いた方に配布します。

#### ◇申込み期限

2024年5月6日 (月)まで

※コンビニ/ATM払いでのお申し込みは、5/5(日)までの受け付けとなります。

#### ◇申込方法、プログラム詳細

下記のお申込みページ（Peatix）をご参照ください。

<https://imacoco-seminar-240509.peatix.com>

#### ○imacoco（イマココ）について

imacoco は、オンラインスペース zoom を通じて、

マインドフルネス（瞑想・メディテーション）の体験をご提供する場所です。

くつろげる居間（ima）で、お茶でも飲みながらのんびり過ごす雰囲気をごイメージしています。

公式サイト | <https://www.imacoco.space/>

公式note | [https://note.com/imacoco\\_space/](https://note.com/imacoco_space/)

ガイドX(旧Twitter) | <https://twitter.com/utautauyo>

○ MOSS（モス）について

心理職（公認心理師・臨床心理士）の支援を目的とした団体です。

公式サイト | <https://moss-official.com/>

公式X(旧Twitter) | [https://twitter.com/MOSS\\_compassion](https://twitter.com/MOSS_compassion)

<主なサービス>

心理職向け研修を提供する『MOSS セミナー』の企画、運営

心理職向けイベント検索サービス『Psyvent』の運営

オンラインカウンセリングを提供する『モス心理相談室』の運営

公認心理師資格試験の過去問webアプリ『MOSS スタディ』の運営

心理職専門のHP制作、ロゴ・イラスト制作、動画制作

ご不明点などございましたら下記までお問い合わせくださいませ。

<https://forms.gle/6o2TByMLLLwrBkiY6>