

オンライン開催

国際マインドフルネス指導者協会認定指導者を目指す方必携！

マインドフルネス スタートアップ講座

講師一覧：敬称略

医療や教育などさまざまな場面で注目が集まっている「マインドフルネス」

しかし、日本ではまだまだその目的や効果が浸透しているとはいえない現状です。

そこで本講座ではマインドフルネスについて、知り・体験して頂くことを目的として開催いたします。

患者さんへの支援の一つとして、そしてご自身のセルフケアとして学んでみませんか。

R5年9月10日(日)
(13:00-17:00)

1.マインドフルネス概論



講師：川野泰周
(禅僧・精神科医)



2.呼吸瞑想

小グループで呼吸瞑想を体験していただきます。

講師：IMTA認定指導者※

3.実践報告

マインドフルネス実践（一般科・教育）

講師：小野上智也（社会福祉士）
河野伸子（臨床心理士）

R5年10月1日(日)
(13:00-17:00)

1.マインドフルネスと脳科学



講師：久賀谷亮
(精神科医・脳科学者)



2.ボディースキャン

小グループでボディースキャンを体験していただきます。

講師：IMTA認定指導者

3.実践報告

マインドフルネス実践（精神科）

講師：坂井亜果里（精神科医）

※国際マインドフルネス指導者協会
(IMTA) 認定指導者



R5年11月5日(日)
(13:00-17:00)

1.マインドフルネス・イーティング



講師：山下あきこ
株式会社マインドフルヘルス
代表取締役（脳神経内科医）



2.食べる瞑想

小グループで食べる瞑想を体験していただきます。

講師：IMTA認定指導者

3.実践報告

マインドフルネス実践（一般科・就労）

講師：井上紘治（社会福祉士）
石井由起子（精神保健福祉士）

R5年12月3日(日)
(13:00-17:00)

1.セルフ・コンパッション



講師：笹良剛史
(友愛医療センター・麻酔科医)



2.セルフ・コンパッション

小グループでセルフ・コンパッションを体験していただきます。

講師：IMTA認定指導者

3.実践報告

マインドフルネス実践（地域連携）

講師：井上祥明（社会福祉士）
小城智恵美（訪問看護師）

参加対象者：マインドフルネスに興味のある方

参加費：15,000円

単発参加は1講座5,000円

参加人数：80名程度（先着順）

参加方法：オンライン（Zoom）

参加申込：下記QRコード・ホームページより申してください。



マックネットシステム



本講座修了者（全講座参加者）には「マインドフルネス・スタートアップ講座」の修了証を発行いたします。ただし、修了証はマインドフルネス指導者の資格を付与するものではありません。

本講座修了者でマインドフルネス指導者を目指したい方はIMTA認定指導者講座へステップアップできます（一定条件あり）。

主催：NPO法人マックネットシステム
ストレスケア事業部 RMB

問合せ先：高橋恵 0977-75-6053

macnet@mac-n.or.jp

