

オンライン・対面 同時開催

2024年7月



マインドフルネスストレス低減法 (MBSR)

2024年7月11日(木) ~ 8月29日(木)

19:20 ~ 21:50

マインドフルネスは歴史も実績もある科学的なアプローチです。マインドフルネスは、痛みや苦痛などストレスを抱えた患者様や相談者様に、新しい関わり方をもたらします。ストレスに曝される対人支援職のセルフケアとしても有効で、ストレス低減のほか、集中力や感情調整の向上などポジティブな効果が経済界で注目されています。

01

臨床心理士資格
ポイント申請予定

02

臨床スキルと
セルフケアの
両方に役立つ

03

MBSR講師*
(臨床心理士・公認心理士)
による正式プログラム

* Institute for Mindfulness-
Based Approaches 認定

講師

鈴木 健一

Tochigi Mindfulness & Counseling Takibi 代表

MBSR講師・公認心理師・臨床心理士

一般社団法人メンタルヘルス・ビューロー理事



Tochiqi Mindfulness &
Counseling Takibi

会場：オンライン又は栃木市内
参加：44,000円~60,000円 (事前申込制)
サイト：mindful-tochigi.jp/



マインドフルネスは、1979年に誕生した「マインドフルネスストレス低減法（MBSR）」というプログラムに由来します。講師はMBSR講師として Institute for Mindfulness-Based Approaches 認定を受けているため、国際標準の正式な「マインドフルネスストレス低減法（MBSR）」をおこなうことができます。

2024年7月11日より、マインドフルネスストレス低減法を対面・オンラインで開催します。支援職としてのスキルアップと同時に、自分自身のケアとしても十分に役立つマインドフルネスを始めてみませんか？

◆概要

開催期間： 2024年7月11日（木）～8月29日（木）
開催時間： 19：20～21：50
1day リトリート： 8月18日（日）8:00～15:00
開催形式： オンライン／対面（栃木市民交流センターにて開催予定）
募集人数： 最大20名（最少遂行人数3名）
申込期限： 2024年7月8日（月）0：00

※ハンドブックの送付や事前連絡等が必要なため、お早めにお申し込みをお願い致します。

◆スケジュール

Week1 7月11日 19：20～21：50
Week2 7月18日 19：20～21：50
Week3 7月25日 19：20～21：50
Week4 8月1日 19：20～21：50
Week5 8月8日 19：20～21：50
Week6 8月15日 19：20～21：50
1day リトリート 8月18日 8：00～15：00
Week7 8月22日 19：20～21：50
Week8 8月29日 19：20～21：50

◆受講料

(1) 早割チケット： 50,000円（税込）
開催14日前の0：00までにお申込みいただいた場合に適用となります。

(2) 一般チケット： 60,000円（税込）

(3) 若手・学生チケット：44,000円（税込）
18歳以上の学生や、仕事を始めて概ね5年以内の方を対象としています。その他、経済的にやむを得ない事情のある方にもお選びいただけます。

*臨床心理士資格ポイント申請予定です。



【お申込み・詳細はこちら】
<https://mindful-tochigi.jp/2024/04/08/202407mbsr/>

【お問い合わせ先】
Tochigi Mindfulness & Counseling Takibi 鈴木健一
info@mindful-tochigi.jp