

働く人のセルフケア ～マインドフルネスを体験しよう～

マインドフルネスは、「マインドフルネス瞑想」とも呼ばれ、今、NHKなどのメディアでも注目されている「自分自身の心を調整する方法」です。

マインドフルネスとは、「今、ここの自分に心をこめること」。

人は起きている間、今やらなければいけない仕事のこと、過去や未来のことを常に考え、脳はいつもフル回転、休む暇がありません。マインドフルネスでは、考え事をなくし脳を休ませ、自分の心や体に注意を向ける方法を練習していきます。現在では、この練習方法が、うつ病やトラウマ、燃え尽き症候群など、様々な心の問題の改善と予防に利用されています。また、ストレスレベルを下げることや、認知症の予防、子どもの集中力を育てることに効果があると言われてしています。

震災から 9 年、この研修会は、心と体の状態を見つめ、ほっと一息つく「自分のための」時間です。皆様のお越しをお待ちしております。

日 時		会 場	内 容	講 師
3 月 10 日 (火)	午後 1 時 30 分 ～ 午後 4 時 00 分	ミューカルがくと館 1 階 大ホール	講演 ・ 実技	福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座 准教授 瀬藤 乃理子 先生

【定 員】 50 名

【申込み】 裏面の参加申込書により、FAX でお申し込みください。

*締め切り 令和2年2月20日(木)まで

**動きやすい服装で
お越しください!**

【お申し込み・お問い合わせ】

ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センター 安藤・山下

TEL : 0 2 4 - 9 8 3 - 0 2 7 4 FAX : 0 2 4 - 9 8 3 - 0 2 7 6

※添書不要

「働く人のセルフケア」～マインドフルネスを体験しよう～

参加申込書

FAX番号 024-983-0276

ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センター 行

令和2年2月20日(木) までにFAXによりお申込みください

令和 2 年 月 日

所属機関名	
電話番号	
参加者氏名	

※個人情報保護法により、この目的以外での利用・第三者への提供はいたしません

【会場地図】 ミューカルがくと館 郡山市開成一丁目1番1号 電話:024-924-3715

ミューカルがくと館へのアクセス



○駐車場について○

お車でお越しの際は、
開成山陸上競技場の
駐車場をご利用下さい。

