

こころの健康づくり講演会

参加料
無料

マインドフルネスは、自分のからだや気持ちに気づく力を育む「心のエクササイズ」です。ストレスを感じた時に、いつでも自分らしくいられるように日常生活で役に立つマインドフルネスの実践をご紹介します。ぜひお気軽にご参加ください。



講演 「心を柔軟にストレス軽減」 ～自分らしい人生を送るためにマインドフルネス～

講師 石井 朝子 (いしい ともこ) 氏
ヒューマンウェルネスインスティテュート 代表・心理学博士

◆プロフィール

厚生労働省厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究事業、政策科学推進研究事業）の主任研究者、厚生労働省厚生労働科学研究（こころの健康科学研究事業）の分担研究者を経て、単科精神科病院にて「マインドフルネス」を中核的スキルに持つ「弁証法的行動療法(DBT)」の治療効果研究を行いその有効性について報告した。現在、複雑なストレス社会においてより豊かで自分らしく生きていくための一助としての「マインドフルネス」を広く社会に向けた啓発活動を実施している。日本認知療法・認知行動療法学会役員、日本不安障害学会評議員



◆日時：平成 **29** 年 **10** 月 **4** 日 (水)

午後 **1** 時 **30** 分～**3** 時 (受付午後 1 時)

◆場所： 三友エンジニア体育文化センター
(上山市体育文化センター)「エコーホール」

◆対象：どなたでも参加できます。

◆申込み：平成 **29** 年 **9** 月 **29** 日まで下記まで。

連絡先 上山市健康推進課 地域保健係

TEL：023-672-1111 (内線157)