



演者

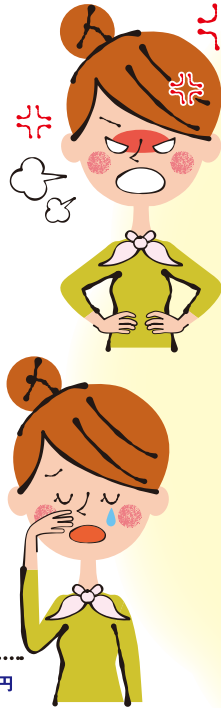
長谷川メンタルヘルス研究所代表理事
遊佐安一郎

境界性パーソナリティ障害に対する心理療法の権威であり、家族療法、認知療法、弁証法的行動療法の日本における第一人者。



第四十八回こんぼ亭

伊藤順一郎



マインドフルネス

自分の感情とうまくつき合うために
役立つ「道具」としての

感情に振り回されたくない

2018
2/17 土

12:30開場 13:00~16:00 30分程度延長する場合があります

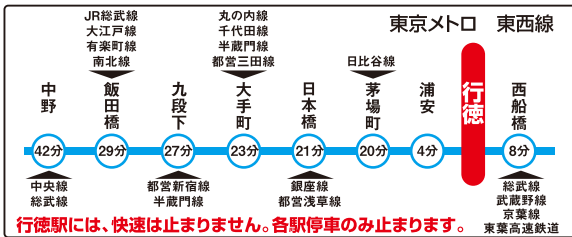
事前申込 **3000**円(賛助会員は**2000**円)当日:**3500**円
事前申込締切日 2月9日(金)

会場 行徳文化ホールI&I

千葉県市川市末広1-1-48



①改札出て左 ②靴屋で右折して直進 ③図書館で左折



こんなお話をします

くわしくはウラ面を見てね

最近、メディアでマインドフルネスがよく取り上げられてますね。実際にグーグルやP&Gなど、有名な企業でもストレス対処や作業能率により影響があるとして社内研修が行われています。

日本マインドフルネス学会では、マインドフルネスを「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずにとらわれない状態で、ただ観ること」と定義しています。なぜそうしたことが自分の感情とうまくつき合うために役に立つのでしょうか？

今回のこんぼ亭では、マインドフルネスがどのように自分の感情の波とつき合うのに役に立つのか、そしてどうしたら、マインドフルネスが身につくかについて説明できればと思います。

また頭で理解するよりも、練習して実践することで役に立つことなので、練習の仕方を参加した皆さんにも体験してもらいたいと思っています。(遊佐安一郎)

お申し込み方法

①参加費を郵便局の青い振り込み用紙でお振り込み下さい。口座番号 00280-4-116662 加入者名 こんぼ亭 ②お名前・御住所・電話番号・イベント名を、ハガキ、電話、メール(comhbotei@gmail.com)、ファックス、のいずれかでご連絡下さい。③ネット申込みもできます(コンビニ決済カードでのお支払い) <http://peatix.com/event/330601> お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意ください。

お問い合わせ **047-320-3870**



「こころの元気+」の
連載でおなじみの

遊佐安一郎先生からのメッセージ

世界中で注目されるマインドフルネス

最近、メディアでマインドフルネスがよく取り上げられてますね。グーグルやP&Gなど、有名な企業でもストレス対処や作業能率にいい影響があるとして社内研修が行われています。トップアスリートのメンタルトレーニングでも活用されています。アメリカではマインドフルネスの訓練を受けた末期がんの患者さんは、受けていない人と比べてモルヒネの量が少なくても痛みに耐えることができるという報告もあります。

マインドフルネスとは？

日本マインドフルネス学会によると、マインドフルネスは「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観る」と定義しています。さらに「観る、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観る、という意味」としています。

「なぜそんなことが自分の感情とうまくつき合うために役に立つの？」と思われる方も多いと思います。

こんぼ亭では、マインドフルネスがどのように自分の感情の波とつき合うのに役立つのか、どうしたら、マインドフルネスが身につくか説明します。またマインドフルネスは頭で理解するよりも、練習して実践することで役立つので、練習の仕方を参加した皆さんにも体験してもらいたいと思っています。

こんぼ亭 参加申込み票



- ① はじめに、参加費を郵便局の青い払込取扱票（振り込み用紙）でお振り込みください。
口座記号・口座番号…00280-4-116662 加入者名…こんぼ亭 通信欄…「〇月〇日のこんぼ亭参加希望」
- ② 次に、お名前・ご住所・電話番号・ファックス番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・イベントの題名（〇月〇日のこんぼ亭）を、ハガキ、電話、ファックス、メール（comhbotei@gmail.com）のいずれかでご連絡ください。
- ③ ①と②が確認できましたら、参加券（ハガキ）をお送りしますので、当日ご持参ください。お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意ください。お一人様1枚でお申し込み下さい。（複数人数の場合は、人数分コピーをお願いします）

インターネット申込みもできます（コンビニクレジットカードでのお支払い）。下記 URL からお申し込み下さい。
http://peatix.com/event/330601 入金が確認されましたら、参加券（ハガキ）をお送りします。

お名前	ふりがな		
ご所属			
賛助会員番号 (コンボ賛助会員の方)	「こころの元気+」送付の封筒の宛名に記載されているID番号（わからない場合は書かなくても結構です）		
連絡先区分	自宅	勤務先	その他()
ご住所	〒 都・道 府・県		
電話番号		ファックス番号	
E-mail :	<input type="checkbox"/> コンボお知らせメール便に登録する <input type="checkbox"/> 登録しない		
無料	イベントやTV番組などの情報をお届けする「コンボお知らせメール便」にぜひ登録ください！ お知らせメール便は、パソコンか携帯電話にEメールで送るメールマガジンです。		

参加をご希望の方は□に✓の印を入れてください。▼

開催日	参加希望月例会	事前申込締切日	参加	領収証
2018年 2月17日(土)	自分の感情とうまくつき合うために 役立つ「道具」としての マインドフルネス	2月9日(金)	<input type="checkbox"/>	必要 <input type="checkbox"/>
領収書の宛名 (必要な方のみ)				

●領収書をご希望いただいた方には、当日会場でお渡しいたします。