

imacoco supported by 心理職支援団体 MOSS

## マインドフルネスストレス低減法(MBSR) ～8週間のマインドフルネス集中トレーニングプログラム～説明会 & 体験会(無料)

※ チケット販売は2023年10月24日(火) 23:55に終了します(満員になり次第終了)

※ 定員は50名程度です

**2024年1月開講(木曜19:45) 8週間プログラムの無料説明会 & 体験会を行います。**

ご参加されるかどうかの判断、MBSRとは何かを知る機会としてお役立てください。

説明会当日はマインドフルネスの無料体験があります。

以前、説明会のアーカイブ配信をご覧になった方も、体験や質疑応答のためにご参加いただけます。本説明会中の体験の部分はとても重要なパートになっておりますので、どうぞリアルタイムの体験においでください。

▼説明会 & 体験会(無料)のお申し込みはこちら

<https://imacoco-mbsr-orientation-231026.peatix.com/>

▼2024年1月開講(木曜19:45～22:15)の8週間コース詳細はこちら

<https://noble-cereal-d33.notion.site/MBSR-8-2024-01-19-45-214d7f2688124b488ca949d208d25f40>

### ■ マインドフルネスストレス低減法(MBSR)とは

- ・ MBSRは8週間にわたる、マインドフルネスの集中トレーニングプログラムです。
- ・ 世界30か国以上で実施され、研究によるエビデンスも蓄積され続けています。
- ・ プログラムの中では、ストレスに「気づき」「立ち止まり」「対応する」方法を、マインドフルネス瞑想を用いて、実践的に学び、その手法を身に付けていきます。
- ・ ストレスへの学びに留まらず、より広く深く、自分自身のことを知り、人生との付き合い

方への学びを体験される方も多くいらっしゃいます。

・ imacoco × MOSSで開催するMBSRでは、対人援助に従事する方を対象とするため、コミュニケーションとケアの学びの時間が長くとられていることが特徴です。

## ■説明会 & 体験会の概要

### 1) 日時

2023年10月26日（木）20:00-21:30

### 2) 場所

オンライン（Zoom）

\*会の安心安全を保つため、原則としてビデオをオンにしてご参加いただくことをお願いいたします。オンにできない事情がある方は予めご相談ください。

### 3) 人数

最大50名程度

### 4) 参加費

無料

### 5) 内容

- ・ マインドフルネスとは何か
- ・ MBSRとはなにか / imacocoのMBSRの特徴・参加者様の声
- ・ MBSRはどんなことに役立つか、何に役立たないか
- ・ なぜ8週間の期間やガイドが必要なのか
- ・ 10分程度の瞑想体験とシェアリング

\*実際にクラスを提供するガイドの雰囲気もご体験いただけたらと思います。

### 6) ガイド紹介

#### 寶迫 暁子（ほうさこ あきこ）MBSR講師

- ・ 臨床心理士・公認心理師 / 臨床心理学（修士）・心理学（学士）
- ・ 英国MiSP認定.b teacher（中高生のためのマインドフルネス瞑想講師）
- ・ トラウマセンシティブマインドフルネス（トラウマに配慮するマインドフルネス）受講中
- ・ マインドフルペアレンティング（父母のためのマインドフルネス）修了

心療内科、スクールカウンセラー、教育相談員を務めた後、出産で退職。産後、仕事に復帰し、保健所、発達障害専門のクリニック、小中学校や学童保育の巡回相談に携わる。子どもに関わる臨床についてのオンライン研修も実施。

## ■ ご参加の対象

- ・ 対人援助職（心理、教育、医療、福祉、司法、産業など）の方
- ・ 対人援助職を志す方

他者へのケアを安心・安全に続けるために、まず自分自身のストレスに気付いて、ケアをし、労う時間をとることはとても大切です。本プログラムを通じて、まず自分自身を大切にされ、ストレスへ対応する心のモードや態度を身に付けていただき、日々の生活やお仕事をより良いものにするお手伝いをさせていただけたら嬉しいです。

## ■ MBSRにご参加くださった方の声

これからのご参加を検討してくださっているみなさまへ、これまでにMBSRにご参加くださった方々からのメッセージを一部掲載します。

- ・ ストレス軽減法を学ぶというよりも、もっと根本にある大切なものに気付くための時間でした。寝落ちしても怒られないので、安心してチャレンジしてみてください。
- ・ 今回MBSRを学べたことで、自分の中で限界を決める潔さや、こころの余白が生まれた気がしています。自分の思考を全て塗り替える、作り替えることはできませんが心から、無理しなくていい。と言える自分を、もう一人持つことができました。

▼「ご参加くださった方の声」一覧はこちら

<https://www.imacoco.space/services-3>

## ■ 過去に説明会へご参加いただいたことがある方へ

これまでに説明会（アーカイブ版を含む）へご参加されたことがある方は、本説明会にご参加いただかなくてもプログラムへお申し込みいただけます。

▼1月開講のMBSRプログラムの詳細&お申込みはこちら

<https://noble-cereal-d33.notion.site/MBSR-8-2024-01-19-45-214d7f2688124b488ca949d208d25f40>

説明会をアーカイブでご視聴いただき、マインドフルネスの体験ができなかった方は、説明会当日に無料体験がありますのでご関心がある場合はぜひご参加ください。

## ■ 説明会&体験会へのお申し込み

▼お申し込みページはこちら (Peatix)

<https://imacoco-mbsr-orientation-231026.peatix.com/>

※お申込み締切は【2023年10月24日(火) 23:55まで】です

\*\*\*\*\*

## imacoco (イマココ) について

imacoco は、オンラインスペース zoom を通じて、

マインドフルネス (瞑想・メディテーション) の体験をご提供する場所です。

くつろげる居間 (ima) で、お茶でも飲みながらのんびり過ごす雰囲気イメージしています。

公式サイト | <https://www.imacoco.space/>

公式note | [https://note.com/imacoco\\_space/](https://note.com/imacoco_space/)

ガイドTwitter | <https://twitter.com/utautauyo>

## MOSS (モス) について

心理職 (公認心理師・臨床心理士) の支援を目的とした団体です。

公式サイト | <https://moss-official.com/>

公式Twitter | [https://twitter.com/MOSS\\_compassion](https://twitter.com/MOSS_compassion)

< 主なサービス >

心理職向け研修・動画・コミュニティを提供する『MOSS アカデミー』の企画、運営

オンラインカウンセリングを提供する『モス心理相談室』の運営

公認心理師資格試験の過去問webアプリ『MOSS スタディ』の運営

心理職専門のHP制作、ロゴ・イラスト制作、動画制作

ご不明点などございましたら下記までお問い合わせくださいませ。

お問い合わせフォーム▷<https://forms.gle/drqWewzw2R3F68DZ9>

最後までお読みいただきありがとうございます。