

「集中」も「努力」もいらない瞑想！？ による心のリラクセーションセミナー

年齢や性別問わず
人気の瞑想（マインドフルネス）で
心を“今”に向けた状態を知ってみませんか？

開催日時 2024年3月6日（水）
19:00～20:00

参加費 無料

定員 50名（先着順）

会場名 zoomによる
オンライン配信

講師



RHYTHM カウンセラー
臨床心理士・公認心理師 茂貴 尚子氏

■日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士
■マインドフルネスストレス低減法(MBSR)講師

国内外のプロアスリートのマネージメント従事した経験から、その人らしさを引き出す支援に関心を持つ。日本初のヘルスケアリゾート（長崎ハウステンボス内）では健康教育、ヨーガ、施術などを行い統合医療をベースにしたストレスケアを提供。現在は心と体の双方向からのアプローチ（マインドフルネス、ヨーガ、施術）を臨床に取り入れ、難治性の慢性疼痛臨床、DV被害者支援、発達障がい支援、従業員メンタルヘルスケア等、幅広い領域にて臨床を行う。

講演：「こうあるべき」を和らげ
「自分らしさ」を大切にするマインドフルネス

- 講演プログラム（55分）
 - ・ 頑張れる人は生きにくい
 - ・ 「今、ここ」に心を込めるマインドフルネス
 - ・ 心と体がここに居られない理由
 - ・ 「気づき」とは
 - ・ 「今、ここ」に居ないとは
 - ・ 「セルフコンパッション」
～3つの優しさと3つの意地悪
 - ・ マインドフルネス体験レッスン

- 内容
目標に向かって努力、達成、改善点の振り返りと共にすぐに次の目標に向かって、これまで以上の努力に追われる日々ではないでしょうか。そんな健気な頑張り屋さんの心はいつもこの先の未来、あるいは過ぎ去った過去に。成長の意欲があるならば「今」に留まる＝「衰退」であるとも言われかねない私たちの社会。未来を生きるため、能力を発揮するための秘訣だけではなく、自分らしい在り方や生き方が求められています。このセミナーでは今、話題の「マインドフルネス瞑想」を通じて「こうなりたい自分」と「今ここにある自分」の両方を大切にするための「生き方生活習慣」をご紹介します。

● 19:55～：RHYTHMでカウンセラーに相談できることについてお話しします。（5分）

申込締切
3/5(火)

セミナーに関するお問合せ・お申込

新規事業開発室 セミナー事務局まで（メールアドレス明記ください）
TEL：06-6210-2248 MAIL：info-newbusiness@kyowayakuhin.co.jp

主催 共和薬品工業株式会社

申込はこちら

