

## 【アーカイブ配信】マインドフルネスストレス低減法 (MBSR) オンライン 8週間プログラム 説明会 (無料)

※ チケット販売は2023年6月8日(木)23:55に終了します

※6月開講8週間コースが定員に達し次第、配信は終了します

※本アーカイブ動画は2023年4月20日(木)に実施した内容から、瞑想体験の部分をのぞいた内容になっています

▼お申し込みはこちら

<https://moss-mbsr-orientation-230420-archive.peatix.com/>

2023年6月開講(木曜19:45)8週間プログラムについて、  
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。

▼2023年6月開講(木曜19:45)プログラムはこちら

<https://noble-cereal-d33.notion.site/MBSR-8-2023-06-19-45-5a9605fa33d042228fd50a7528129602>

## 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。
- 本プログラムでは、ストレスに「気づき」「立ち止まり」「対応する」方法を、瞑想(メディテーション)を用いて、実践的に学び、その手法を身に付けていきます。

## アーカイブ動画の概要

### 1)内容

- ガイドご挨拶
- マインドフルネスとは何か
- MBSRとはなにか／imacocoのMBSRの特徴
- MBSRはどんなことに役立つか、何に役立たないか
- よくあるご質問について

※本アーカイブ動画は2023年4月20日(木)に実施した内容から、**瞑想体験の部分をのぞいた**内容になっています。初めて瞑想をご体験される場合、ガイド不在の中での実践は、困難に感じられることがあるため、安全性に配慮した編集となります。ご容赦ください。

※初めて瞑想をご体験されるという方には、お申込み後の事前面談にて、5分程度のガイド瞑想をご体験をいただけます。体験後に、プログラムへのご参加を検討していただくことも可能です。

なお、事前面談後のキャンセルは、面談料および事務手数料計6000円を差し引き、残りの額を返金させていただきます。

### 2)料金

無料

### 3) 配信期間

2023年6月8日(木)まで

※6月開講8週間コースが定員に達した次第、配信は終了します

### 4) 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、現在は、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

- 対人支援職(心理、教育、医療、福祉、司法、産業など)の方
- 対人支援職を志す方

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、自分の中の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>

## ご視聴方法について

オンラインイベントのチケットをお申し込み後、すぐにイベント視聴ページにアクセスできるようになります。

アクセスするには、チケットお申し込み時に利用したPeatixアカウント(<http://peatix.com/dashboard>)にログインし、チケット画面(「マイチケット」)にて該当するイベントの「イベントに参加」ボタンをクリックします。

また、Peatixが自動送信するお申込詳細メールからも、イベント視聴ページにアクセスできます。

## お申し込み方法

▼下記のURL(Peatix)からお申し込みください。

<https://moss-mbsr-orientation-230420-archive.peatix.com/>

\*\*\*\*\*

## マインドフルネスオンラインスペース imacoco

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をイメージしています。

代表 寶迫 暁子(ほうさこ あきこ)  
公式サイト | <https://www.imacoco.space>

## 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  
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/Qpmq77FPvSWtcAURA>

\*\*\*\*\*