

# マインドフルネスストレス低減法の心

—第1週（マインドフルネスとは？）から第5週（ストレス対応）を振り返って—

日本では数少ない（洋介先生を含め）アメリカでMBSR（マインドフルネスストレス低減法）のティーチャーズの資格を取得し臨済禅歴19年

講師：内科医 **伊藤 靖**（いとう やすし）先生

神戸徳洲会病院内科（非常勤）、関西医科大学心療内科学講座在外研究員

## 【主なご略歴】

1980年 北海道大学医学部医学科卒業

1987年 米国ロックフェラー大学 Biochemical Genetics & Metabolism 研究室、助教授等

2007年～現在 神戸徳洲会病院内科

2016年～現在 MBSR 研究会、共同代表

2018年～現在 関西医科大学心療内科学講座、研究員



## 【資格】

医学博士、医師免許証、米国オハイオ州医師免許、日本内科学会認定内科医、老年病専門医、総合内科専門医、MBSR certified teacher (Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical Center)、.b/paws b./b Foundations teacher (Mindfulness in Schools Project, UK)、Search Inside Yourself certified teacher (SIY Leadership Institute)

【日程】2019年12月14日（土）

【時間】13～16時（12時30分受付開始）

【場所】赤坂クリニック 8階

【募集人数】35名まで

【費用】保険適応（3割3662円、1割2922円、0割2552円税込）

【申し込み方法】6階受付、もしくはお電話（03-5575-8198）

【当日の受付】6階で会計を済ませた後、8階会場へご来場ください。

【備考】会場では床に坐布で座っていただきます（椅子も数脚ございます）。締め付けのない服装でいらしてください。更衣室もございますのでお着替えいただけます。