

第7回マインドフルネス・ワークショップ

瞑想にたよらない マインドフルネストレーニング

期日

2017年 1月21日(土) 13~16時
13:00 受付開始 13:30 プログラム開始

会場

ショートケアセンター (赤坂クリニック8階)

講師

いとう よしのり
伊藤 義徳 先生



<御略歴>

琉球大学教育学部 生涯教育課程 心理臨床科学コース准教授。

専門領域：認知行動療法、マインドフルネス、認知臨床心理学、特別支援、被害者支援、災害支援など。

特別支援アドバイザーや、少年院でマインドフルネスを指導しています。日本マインドフルネス学会理事。

<著書>

『認知行動療法よくわかる健康心理学』(ミネルヴァ書房、2012)、『マインドフルネスよくわかる健康心理学』(ミネルヴァ書房、2015) など。

定員

35名

申込方法

要予約 (参加費支払いは当日)

6階受付、もしくはお電話で申し込み下さい。

参加費

赤坂クリニック通院中の方：ショートケア代(保険適応) + 予約料 1080円
患者さんご家族：4000円(自費)

当日

患者さんは6階受付で会計後8階会場へ。
患者さんご家族は8階で会計。

- ・当日、会計の混雑が予想されます。余裕をもってお越しください。
- ・動きやすい服装でいらしてください。
- ・質問等ございましたら、6階受付まで。