

MBSR

マインドフルネスストレス低減療法

マインドフルネスストレス低減法（MBSR）は苦しみを解き放ち、より健康で、適応的な人生を送るための方法です。

MBSRは人として毎日生きる上での不安・心配などの広い範囲で立ちあらわれてくるストレスに対して真正面から向き合いよりよく生きることに取り返ることを目的としています。

MBSRは、うつ病や不安症に高い効果が報告されています。

開催日時：9/30、10/7、14、21、28、11/4、11、14、18、25
毎週水曜日10：30～13：00（2時間半）
11/14のみ土曜日 1Dayリトリート
研究の事前説明会と調査を含め全12回。

*本プログラムは研究の一環として実施いたします。そのため、事前説明会と質問用紙調査を実施させていただきます。また、ご希望の方にホルター心電図検査とバイオフィードバック検査を実施いたします。

*新型コロナウイルス感染症の影響で、スケジュール変更の可能性もあります。

*人数が8名に満たない場合には、開催が見送られる場合もあります。

開催場所：赤坂クリニック8F

グループ人数：最大10名（最小開催人数8人）

- ①参加について主治医の許可を得られた方
- ②全セッション参加できる方（遅刻禁）
- ③自宅で宿題をする時間を十分に確保できる方

費用：教材費（自費）別途、毎回保険ショートケア代がかかります。
費用詳細は受付まで問い合わせください。

申込方法：6階受付およびお電話で受付中（満員になり次第受付終了）