

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）はストレスを軽減し、より健康的で、適応的な人生を送るためのプログラムです。

MBSRは人として毎日生きる上での不安・心配などのいろいろな場面で立ちあらわれてくるストレスに対して柔軟に対応することを学び、よりよく生きる力を高め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：2/3、10、17、24、3/3、10、17、20、24、31
毎週水曜日10：30～13：00（2時間半）
3/20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：10名程度（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）