

MBSR

マインドフルネスストレス低減法 参加者募集中

マインドフルネスストレス低減法（MBSR）は、毎日を生きる上での不安・心配など、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たプログラムです。
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： 9/27(水) オリエンテーション 14：00～15：30
10/4(水) Day1 14：00～16：30
11(水) Day2 14：00～16：30
18(水) Day3 14：00～16：30
25(水) Day4 14：00～16：30
11/1(水) Day5 14：00～16：30
8(水) Day6 14：00～16：30
11(土) オールデイ 10：00～17：00
15(水) Day7 14：00～16：30
22(水) Day8 14：00～16：30

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します。そのため、事前説明会と質問紙調査を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を実施いたします。

担当講師：長谷川洋介先生、本田由美先生

グループ人数：10名程度（最小開催人数8人）

*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。

参加要件：

- 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自宅で実践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）