

(一社) 奈良県臨床心理士会会員の皆様へ

令和 5 年 1 月 20 日
一般社団法人 奈良県臨床心理士会
会長 石田 陽彦

一般社団法人奈良県臨床心理士会 第 88 回相互研修会のご案内

小寒の折、県内の寺社の境内にも静けさが戻りつつある頃でしょうか。皆様におかれましてはますますご清祥のことと存じます。

さて、表記の研修会を下記の要項で開催いたします。この研修が有意義なものとなりますよう多数のご参加をお待ちしています。

記

1. テーマ

『心理臨床に活かすマインドフルネス入門』

2. 趣 旨

マインドフルネスは「今ここでの経験に評価や判断を加えないまま、能動的に注意を向けることである。」とされています。一見、読んだだけでは理解や獲得が難しい、つかみどころのない印象を受けます。しかし、医療現場では科学的な治療の一部として取り入れられており、医療、スポーツ、産業などの幅広い領域で活用されています。

これほど広まっているマインドフルネスは同時に、「第三世代の『行動療法』」にも組み込まれていますが、治療理論なのか、それとも 1 つの技法なのか、今持っている疑問を投げかけ、実際の体験も踏まえて、マインドフルネスの立ち位置を整理したいと考えました。

そして、医療領域であれば病気の治療など、各領域の目的に合わせて活用されているマインドフルネスを、我々、臨床心理士はどのように活用することができるのでしょうか。心理士だからこそできるマインドフルネスの活かし方があると思います。

今回の研修では複数領域にわたって広がるマインドフルネスの立ち位置を改めて整理し、臨床心理士がマインドフルネスを活用する意味について発見する機会となることを目指したいと存じます。

3. 期 日 令和 5 年 2 月 19 日 (日) 10 時 00 分～16 時 00 分

4. 会 場 帝塚山大学 学園前キャンパス 18 号館 18311 大講義室 (18 号館 3 階)

奈良市学園前南 3-1-3 近鉄学園前駅下車 南改札より徒歩約 1 分

※駐車スペースはございません。

※会場となる校舎がいつもと異なります。

南改札を出て、陸橋を渡らずに下の横断歩道を渡ってください。

※コロナウイルスの感染状況によっては、直前に対面からオンライン (Zoom) での開催に変更となる可能性もございます。その場合はメールおよび HP にてお知らせいたします。

5. 日程および内容（予定）

9:30～	受付開始
10:00～10:10	開会挨拶
10:10～12:00 (途中休憩含む)	講演「マインドフルネスとは」「導入事例紹介」（ミニワーク含む） 講師 小西喜朗 先生 （マインドフルネス実践会主宰・精神保健福祉士・ウェルリンク株式会社顧問・一般社団法人日本マインドフルネス普及機構（JMPO）代表理事・一般社団法人インターナショナルZENカルチュラルセンター（IZCC）理事） 出版社勤務、ウェルリンク・メンタルヘルス研究所所長等を経て、現職。2012年のジョン・カバットジン招聘プロジェクトの実行委員、日本マインドフルネス学会理事、日本マインドフルライフ協会理事等を歴任。一般企業でのストレス対処としてのマインドフルネス講習他、少年院での矯正プログラムとしてもマインドフルネスを講習。一般対象としてはマインドフルネス実践会を主宰し、普及啓発にも努める。 講師 林 滋子 先生（会員、スクールカウンセラー、電話相談員） 大学院生のときにマインドフルネスと出会い、疑問も持ちつつ、修士論文のテーマに取り上げる。その後、「マインドフルネス実践会 in 奈良」を立ち上げ、機会を得て奈良市内のお寺を拠点として定期的に実践を続ける。 司会：小林哲也 先生（当会研修委員）
12:00～13:00	昼食休憩
13:00～13:50	講演「心理療法や脳科学から見えてくるマインドフルネス」 講師：小西喜朗先生
13:50～15:25 (途中休憩含む)	体験ワーク&シェア 講師：小西喜朗先生 林滋子先生
15:25～15:30	事務局連絡
15:30～16:00	部会活動

6. 参加資格 (一社) 奈良県臨床心理士会の会員（正会員・準会員・賛助会員）
および他都道府県臨床心理士会会員等

7. 定 員 90 名 ※感染防止対策のため人数制限を設けます。

8. 参加費 正会員：無料 準会員：1000 円 その他：3000 円

9. 参加申込 人数把握のため事前申し込み制といたします。
下記の Google フォームよりお申し込みください。

10. 申込先 <https://forms.gle/F2F2GLG8TKw27ueD7>
申込締切：令和 5 年 2 月 16 日（木）

11. その他

- (1) 研修ポイントについて：本研修会は(財)日本臨床心理士資格認定協会の定める教育研修規定に基づく研修会です。講師等は4ポイント、受講者は2ポイント（全日の参加）が取得できます。
- (2) 年会費のお支払いについて：銀行振り込みでのお支払いをお願いいたします。
- (3) 当日は軽く体を動かすワークも含まれます。動きやすい服装でお越しください。