

研修名	<b>【実践】マインドフルネス</b>
研修概要 (目的・ねらい)	マインドフルネスを習得できると、ストレスに対して、しなやかな心で対処できるようになり、さらに、集中力の向上や免疫力の向上にも効果があるといわれています。欧米では、すでにその効果について多くの実証的研究報告があり、ストレス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で、また最近では、スポーツ界などでも実践されています。 この研修では、“今ここ”に気づきを向けることでとらわれのない心のあり方を学び、ストレス社会からの解放を目指します。
日時	2021年1月23日(土) 9:45 ~ 16:30
場所	埼玉会館5B
講師	大澤 昇 シニア産業カウンセラー／臨床心理士／グロービス経営大学院大学・東京家政大学・淑徳大学講師 1971年 早稲田大学卒業、2004年 目白大学大学院修了、 【著書】『心理臨床実習』『心理臨床実習ストレスマネジメント篇』『やすらぎのスペース・セラピー心と体の痛みがあなたを成長させる』 他
内容	マインドフルネス認知療法のワークを通じて、カウンセリング技法としてのマインドフルネスを体験します。理論だけではなく、実践を通して学ぶのでカウンセリングに活用できるスキルが身に付きます！  ◆マインドフルネスとは？ ◆身体を使用した瞑想 ◆呼吸を使用した瞑想 ◆身体 感覚を使用した瞑想 ◆あるく瞑想 ◆食べる瞑想 ◆マインドフルネス認知療法 ◆死の瞑想
価格	会員 8,000円 / 一般 8,800円
受講資格	どなたでもご参加いただけます
申込期間	～ 2021年1月11日(月) ※期日後のお申込については事務局へお問合せください
トピックス	講師のおだやかであたたかい雰囲気が好評です。 豊富な事例と明日から使える実践的なワークを通して学ぶことができます。

## 【研修のお申込】

北関東支部会員研修講座のページからお申し込みいただけます。

<http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.html>

※FAXでも受け付けています



## 【お問合せ先】

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北関東支部事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)

FAX 048-823-7807

URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>

E-mail: [counsel@jica-kitakantou.org](mailto:counsel@jica-kitakantou.org)



各会場



= F A X 申込用紙 =

FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名				開催日
ふりがな		会員 NO		
氏名		所属支部		
ご住所	〒			
TEL (携帯・固定)				昼間の連絡先をお願いいたします
FAX				申込結果の通知をいたします
E-mail				
受講料振込み日	年	月	日	通信欄

備考欄 (修了証や領収証などの発行希望がございましたら、書類名のほか、必要に応じて、社名、氏名などを記入してください)

振込先	<b>埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785</b> シヤコホソウキョウカウンセラーキョウカイ キョウカンツウジヤ <b>口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部</b>
-----	--

○取得した個人情報、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の2週間前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の2週間前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害掲示板」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問 合 先： 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)  
 FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>  
 E-mail [counsel@jica-kitakantou.org](mailto:counsel@jica-kitakantou.org)



※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

