

# 第1回・グリーフ支援のためのマインドフルネス講座（基礎編）

## 5日間プログラム

2020年3月7日～3月29日

マインドフルネスは、“今ここ”に意識をとどめることによって、メンタルヘルスを整え、ストレスによって生じた各種の症状を軽減する、心身の健康法です。多くの科学的な研究により、マインドフルネスの実践は脳の機能と構造をより健全な方向へと変化させることが実証されています。

また、マインドフルネスの実践はグリーフ支援の手段としても注目されています。グリーフの苦しみをやわらげ、クライアントがグリーフの旅を進むうえで智慧にみちた洞察を与え、頼もしい同伴者となるからです。さらに、グリーフを支援する側にとっても、心を養い人間としての成長を促すセルフケアの方法として大いに期待できます。

この講座では、マインドフルネス・ストレス低減法の専門家である宗方比佐子先生をお招きして、グリーフ支援に役立つマインドフルネスの基礎的な知識を、理論と実践の両面から学びます。

**主催：グリーフ・カウンセリング・センター**

**講座日程：2020年3月7日（土）、3月14日（土）、3月21日（土）、3月28日（土）、3月29日（日）の合計5日間**

**時間：13:30～16:00 ※3月29日のみ 10:00～16:00**

**会場：最終日（3月29日）を除き、ちよだプラットフォームスクウェア 5階 501号室**

**3月29日のリトリート会場：国際文化会館（港区六本木 セミナーE室※アクセス地図は裏面）**

**講師：宗方比佐子氏**

**（金城学院大学人間科学部多元心理学科教授 マインドフル・ブロッサム主宰）**

**テーマ：『グリーフ支援のためのマインドフルネス（基礎編）』\***

**対象者：GCC認定者、臨床心理士、医療関係者など援助職の方**

**参加費：全過程（5日間）¥44,000 ※3/29 国際文化会館の昼食代を含む**

**募集人数：15名まで**

**申込方法：info@gcctokyo.com までお名前、電話番号、住所、お振込日をご記入の上メールにてお申しください**

**振込先：三井住友銀行 渋谷支店 普通預金 7962569 口座名：スズキヨシコ**

**※手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます**

**\*希望者が一定数集まれば、年内に「上級編」の実施を検討予定**

### プログラム

1回目(3/7)	13:30~15:00	(座学) 「マインドフルネスとは：今という瞬間を意識的に生きる」
	15:10~16:00	(実践) 呼吸瞑想、食べる瞑想、呼吸のマインドフルヨーガ
2回目(3/14)	13:30~15:00	(座学) 「自分の体を感じとる」
	15:10~16:00	(実践) ボディスキャン瞑想、歩く瞑想、立位のマインドフルヨーガ
3回目(3/21)	13:30~15:00	(座学) 「自分の存在を感じとる」
	15:10~16:00	(実践) 静座瞑想、臥位のマインドフルヨーガ
4回目(3/28)	13:30~15:00	(座学) 「グリーフ支援とマインドフルネス」
	15:10~16:00	(実践) 困難に対処する瞑想、慈悲の瞑想、こころとからだを鎮めるヨーガ
5回目(3/29)	10:00~16:00	ワンデイリトリート（1日の沈黙瞑想会）
	10:00~10:30	オリエンテーション
	10:30~11:10	立位と臥位のマインドフルヨーガ
	11:20~11:50	ボディスキャン
	12:00~13:30	食べる瞑想・歩く瞑想（ランチと散策）
	13:30~14:10	呼吸のマインドフルヨーガ
	14:20~14:50	静座瞑想
	15:00~16:00	基礎編の振り返りとまとめ

★内容及び時間割の変更の可能性もございます。ご了承ください。

お問い合わせ先：グリーフ・カウンセリング・センター（GCC）

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21 プラットフォームスクウェア 1117

Email: info@gcctokyo.com

マインドフルネス専門家、宗方比佐子先生を GCC へお迎えします  
『グリーン支援の分野へマインドフルネスを導入!』という先駆的な試みを  
GCC で実現していただきます。他では得られない体験学習です!  
グリーン支援とセルフケアのためにマインドフルネスを習得しましょう!



### 講師プロフィール：宗方比佐子先生



金城学院大学人間科学部多元心理学科教授 特命副学長 金城学院理事。1952年 神奈川県横浜市生まれ。1975年 横浜国立大学教育学部卒業。東京都老人総合研究所研究助手を経て、1985年 名古屋大学大学院教育学研究科教育心理学専攻博士後期課程 修了。桜花学園大学人文学部助教授を経て、2002年より金城学院大学人間科学部教授。専門は、社会心理学、産業・組織心理学。主な研究テーマは、女性のキャリア発達、女性リーダーに対するステレオタイプの認知と偏見職場のストレスマネジメント、構成主義キャリアカウンセリングの理論と実践。著書は、「女性が学ぶ社会心理学」(福村出版)、「キャリア発達の心理学」(川島書房)、「女性のためのライフサイクル心理学」(福村出版)、「ジェンダーの発達心理学」(ミネルヴァ書房)、「経営組織心理学」(ナカニシヤ出版)、「産業組織心理学ハンドブック」(丸善)、「キャリアカウンセリングの理論」(日本マンパワー)など

### 第5回(3月29日)講座会場地図



駐車設備が極めて限られておりますので、下記交通機関をご利用ください

- [ 都営地下鉄大江戸線 ]  
麻布十番駅下車(出口7) 徒歩5分
- [ 東京メトロ南北線 ]  
麻布十番駅下車(出口4) 徒歩8分
- [ 東京メトロ日比谷線 ]  
六本木駅下車(出口3) 徒歩10分
- [ 渋谷より(都営バス) ]  
新橋駅前行(都01)六本木下車 徒歩12分
- [ ちいバス 麻布東ルート・田町ルート ]  
東洋英和女学院前下車 徒歩3分

麻布十番駅と国際文化会館の間には急な坂があります。

駐車スペースの都合上、マイクロバスを含む大型車両の駐車はご遠慮いただいております