

# マインドフルネス勉強会

～今という瞬間を意識的に生きる～

## 第1回:マインドフルネスとケア

疼痛緩和に始まり、うつ病の再発予防における効果が実証されたことで医療や心理療法に広く実践されるようになってきているマインドフルネスは、2千6百年の伝統を持つブッダの教えを基盤にしています。ブッダの時代の出家修行者同士の看病や看取りにおいて実践されたいたマインドフルネス(sati・念・気づき)とはどんなものだったのかを概観しながらトラウマケア、グリーフケア、スピリチュアルケアなどの領域にシームレスに応用することが可能なマインドフルネスの実践法を学びましょう。一見すると万能薬のように見えてしまうのは、マインドフルネスの本質には、子育てにおける基本的安心感の形成に必要な心の配り方に通じるものがあるからです。スターンの情動調律という概念を紹介しながら、マインドフルネス理解に必要な理論的背景にも目向けてみたいと思います。

日時：2018年7月22日(日)

9:00～16:00

会場：医療法人鉄蕉会亀田総合病院

Kタワー13階ホライゾンホール

講師

高野山大学文学部

教授 井上ウィマラ先生



対象

亀田総合病院及び近隣医療機関

医師・看護師・コメディカル等 定員30名

\*医療機関にお勤めの方であればご参加いただけます

申込

申込用紙を下記事務局までFAXしてください

\*締切：2018年7月13日(金)

参加費無料

\*締切を過ぎてご希望される方は事務局へご相談下さい

井上ウィマラ先生・・・ウィマラという名前はビルマのテーラワーダ仏教で出家したときにいただいた出家名(戒名)。「穢れを離れた人」という意味。京都大学文学部哲学科宗教哲学専攻中退。曹洞宗・テーラワーダ仏教で出家。ミャンマー・タイ・スリランカ等にてウィッパサナー瞑想などの修行、パーリ經典の研究やアビダンマ心理学・ダンマパダ句集・中部阿含經典・長部阿含經典の研究を行う。イギリス・アメリカ・カナダでは仏教セミナーや瞑想指導などを行っていた。還俗後も、瞑想ワークショップや教育などの現場に仏教・瞑想を用いる方法で幅広く活躍し、仏教瞑想と心理療法を統合しながらスピリチュアルケアの基礎理論と実践技法を開発。現在、高野山大学文学部教授。

3回シリーズで予定しております。1回毎完結のため1回のみのご参加も可能ですが、連続性があるので通してのご参加をお勧め致します。

第2回/2018年10月21日(日):GRACE：マインドフルネスに基づいた  
燃えつき防止プログラム

第3回/2018年12月16日(日):マインドフルネスに基づいた事例検討会

事務局：亀田総合病院 がん拠点病院推進センター 黒川

TEL/04-7099-1230 FAX/04-7099-1231