

# 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2回『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』

医療現場には多くのストレスが潜在し、私たちは他者のために仕事をするうちに共感疲労に巻き込まれ、燃え尽きてしまうことになりかねません。今回は、医療人類学者でありエンゲイジド・ブディストでもあるジョアンハリファックス老師が終末期医療者らとともに開発したG.R.A.C.E.プログラムを参照しながら、マインドフルネスに基づいた燃えつき予防への取り組み方について考えてみたいと思います。伝統仏教では、マインドフルネス(念)の実践は情動生活の統合を経て自然に自他への思いやり(慈悲・コンパッション)を生むと説いています。その思いやりを、医療現場にどうやって持ち込むかという現代的な試みです。

日時：2018年9月23日(日) ※10月21日開催予定の回が  
日程変更になりました

9:00～16:00 受付8:30～

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9月10日(月)

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・テーラワダー仏教で出家。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・大橋・唐鎌

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