

「いま・ここ」を豊かにしたい、対人援助職のための

マインドフルネス

～カラダとこころをととのえましょう～

2025年

1月25日(土) 14:00～16:00

複合型交流拠点ウイズあかし701(アスピア明石北館7階)

毎日の相談・支援のなかで、少し疲れているな…と感じることはありませんか？マインドフルネスとは、自分の「いま・ここ」の体験に気づきに向け、それらを判断したり評価したりすることなく、そのまま眺めたり受け止めたりすることです。マインドフルネスは動じない心を育み、心を鍛えてやわらかく強くすることができますと言われています。

マインドフルネスを学んで、援助者自身の大切なカラダとこころを調べませんか。

受講無料

対人援助職
対象講座

初心者向け



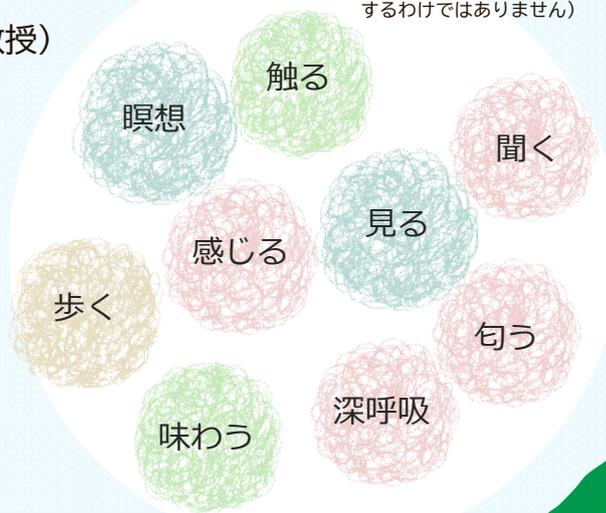
講師

いけの さとし
池埜 聡氏 (関西学院大学人間福祉学部教授)

※講師プロフィールは裏面をご覧ください。

エクササイズ例

※初心者でも生活の中で気軽に取り入れることができます。(講座内で全てを実践するわけではありません)



こんな方におすすめします

- ・対人援助職特有の心身の疲労をケアしたい方
- ・不安を消して、こころを落ち着かせたい方
- ・ストレスや不安を軽減する方法を学び、日々の習慣にしたい方
- ・より良い援助ができるよう、マインドフルネスのエクササイズを知りたい方

対象者	福祉、医療、教育、司法、保健、心理、介護など、対人援助職に携わる方
定員	20名程度(先着順)
一時保育	1歳半～就学前の子ども(定員5名/保険料としてお子さま1人につき100円/要予約)
受付開始	2024年11月19日(火)9:00～
持参品等	飲み物(動きやすい服装でお越しください)
申込方法	裏面に記載

複合型交流拠点ウイズあかし
あかし男女共同参画センター

運営：一般財団法人明石コミュニティ創造協会
明石市東中ノ町6番1号 アスピア明石北館7～9階
Tel:078-918-5603

講師

いけのさとし
 関西学院大学人間福祉学部教授 **池埜 聡 氏**



カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)大学院社会福祉学科博士課程修了(Ph.D.)。現在、関西学院大学人間福祉学部教授。専門は臨床ソーシャルワーク、トラウマ学、マインドフルネス。2018年に国際マインドフルネス指導者協会(IMTA)認定資格。2014年から法務省矯正局外部アドバイザー、女子少年院マインドフルネス・プログラム講師を務める。著書として『福祉職・介護職のためのマインドフルネス』2017年(単書)中央法規出版。

申し込み・問い合わせ

複合型交流拠点ウィズあかし(アスパア明石北館)まで、お申し込みください。

- 電話: 078-918-5603
- FAX: 078-918-5618
- 持参: 下記申込書を窓口まで持参してください。
 (受付時間 9:00~21:00 月曜は休館。祝日と重なる場合は翌平日が休館)
- メール: 件名を「**援助職のマインドフルネス**」として、
 下記申込書の内容を本文に入力し、
oubo@withakashi.jp までお送りください。



◎ JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分
 ◎ お車でお越しの際は、アスパア明石駐車場(有料)等をご利用ください。

援助職のためのマインドフルネス 1/25 (土) 参加申込書

申込日	年 月 日		
ふりがな お名前			
勤務先	所在地	*□に✓を入れてください。 □明石市内 □明石市外	
職種	<input type="checkbox"/> 医療 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 心理 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 障がい <input type="checkbox"/> 高齢 <input type="checkbox"/> 福祉 <input type="checkbox"/> 子ども <input type="checkbox"/> 司法 <input type="checkbox"/> その他 () *あてはまる□に✓を入れてください。		
電話番号			
一時保育の希望	() 希望する () 希望しない ※○を() 内にいれてください		
対象: 1歳半~ 就学前の幼児	お子さま①	ふりがな お名前:	年齢: 歳 ヵ月
お子さまひとり につき、保険料 として 100円が 必要です	お子さま②	ふりがな お名前:	年齢: 歳 ヵ月

* 申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。