

マインドフルネスを学ぼう

参加費
無料

筋ジストロフィー児・者、家族の方が精神的に楽になり、今後も笑顔で頑張れるようにメンタルサポートをすることを目的とした講演および心理士によるカウンセリングを開催します。

日時

令和元年 10月13 (日) 10:00~16:00

場所

公益財団法人ひとづくり財団 山口県セミナーパーク
〒754-0893 山口県秋穂二島 1062
Tel 083-987-1410 一般研修棟 206号室

対象者

山口県内にお住いの筋ジストロフィー児・者、家族

スケジュール

9:30~10:00	受付
10:00~11:00	講演 医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣先生 演題 マインドフルネスの講演と実習
11:00~12:00	心理士による個別カウンセリング(要予約)
12:00~13:00	昼食(各自でご用意ください。施設内食堂あり)
13:00~15:30	心理士による個別カウンセリング(要予約) 1名あたり 30分(予約数で変更有) 控室で交流会 看護学生ボランティアによる託児あり(要予約)
16:00	終了

マインドフルネスとは、「今ここにただ集中している心のあり方」のことです。効果として、集中力が高まる。浄化されストレスが解消される。洞察力、直観力、想像力が高まる。よく眠れるようになる。などがあります。また、誰でも気軽にできるところに大きな特徴があります。

お申し込みはこちらまで

筋ジストロフィー協会 山口県支部
山口県山口市秋穂西2005 TEL・FAX 050-5207-1933
支部長 福江裕子まで
締め切りは9月25日(水)

赤い羽根共同募金



この活動は、「NHK 歳末助け合い募金」により支援されています。