

マインドフルネスと こころの健康

マインドフルネスとは、「今この瞬間の体験に気づき、ありのままにそれを受け入れる方法」です。こころの健康に寄与する方法として、コロナ禍を経てさらに注目されるようになりました。マインドフルネスに関する情報は巷にあふれていますが、中にはエビデンスに乏しいものも散見されます。

そこで当センターでは、マインドフルネスが適切な形で社会に普及していくことを目的とし、**慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センターの佐渡 充洋センター長**をお招きします。対人援助職だけでなく、広く地域住民のみなさま方を対象とし、マインドフルネス入門編のご講演をご依頼しています。初めての方も、どうぞお気軽にご参加ください。

講師 佐渡 充洋（さど みつひろ） 先生

1997年岡山大学医学部医学科卒業後、同大学病院麻酔蘇生科で2年間初期研修。その後、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室入局。国立千葉病院（現 独立行政法人国立病院寄稿千葉医療センター）神経科、慈雲堂内科病院（現 慈雲堂病院）精神科、ロンドン大学大学院への留学などを経て、2008年より慶應義塾大学医学部精神神経科学教室およびストレス研究センター助教、2016年より同専任講師。2022年より慶應義塾大学保健管理センター教授。2023年より慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センターセンター長兼担。

専門：マインドフルネス認知療法、認知行動療法、産業精神保健、医療経済学



日程

2024年5月25日（土）10:00～12:00

会場

長崎純心大学 大講義室（S205）

参加費

無料

お申込み

右のQRコードへアクセスし、
5月20日までにお申し込みください



定員
100名

お問い合わせ

長崎純心大学心理教育相談センター e-mail : psycho@n-junshin.ac.jp

<参加申し込み>

WEB申込 以下のURLまたはQRコードにアクセスしてお申し込みください。

WEB <https://forms.gle/eMfo3QdfAj1pHEM68>

メール psycho@n-junshin.ac.jp

FAX 095-843-3348 (心理教育相談センター)



←申込 QRコード

*申込みの受領証などは特に発行いたしません。

定員に達した場合は予告なく募集を締め切らせていただく場合がございます。
ご了承ください。

締め切り 5/20 (月)

*****参加に際してのお願い*****

長崎純心大学は敷地内禁煙となっております。ご了承ください。



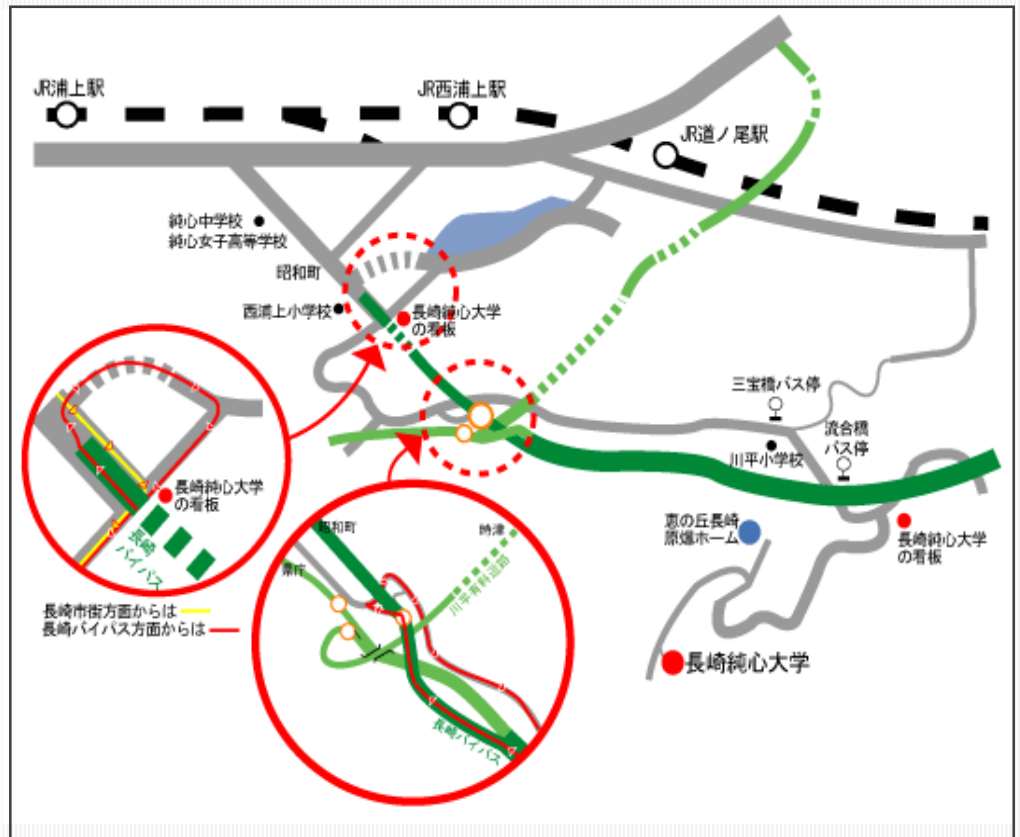
交通アクセス

★長崎バス
「恵の丘」終点下車

★長崎駅より
バス 40分
ﾀｯｼｰ 30分

★浦上駅より
バス 35分
ﾀｯｼｰ 25分

★昭和町より
バス 20分
ﾀｯｼｰ 15分



駐車場も用意しております。

問合せ先

長崎純心大学 心理教育相談センター (担当: 峯)

〒852-8558 長崎市三ツ山町235番地

TEL 095-846-0084

FAX 095-843-3348 (相談センター直通)

MAIL psycho@n-junshin.ac.jp