

マインドフル セルフ・コンパッション 5日間集中プログラム

日時：11月9日(金)～11月14日(水)

会場：関西セミナーハウス(修学院きらら山荘)(京都市左京区)

内容：マインドフルネスを土台に、セルフ・コンパッション(自分への思いやり・慈悲)のスキルを育むように段階的に作られたマインドフルセルフ・コンパッション Mindful Self-Compassion (MSC)。MSC は心理療法ではなく、あくまで心理教育だが、セルフ・コンパッション(自分への思いやり)を与えながら自分の内面とじっくりと向き合うため、さまざまな心の動きや深まりが現れる。参加者1人ひとりが安心して安全に進められるよう、国内在住唯一の MSC Trained teacher とプログラム創始者が、細やかに配慮しながら気づきや変容をサポートする。

スケジュール：

第1日目(11月9日)

16:00～18:00 受付・チェックイン
／ 19:00 セッション開始

第2～5日目(11月10～13日)

7:15～8:00 早朝の MSC 瞑想(任意参加)／ 9:00～12:00 午前のセッション／ 14:00～17:30 午後のセッション／ 19:30～20:30 晩のセッション／ 毎晩 22:00～翌朝 9:00 沈黙のひととき(会話をお休み)

第6日目(11月14日)

7:15～8:00 早朝の MSC 瞑想(任意参加)／ 9:00～12:00 午前のセッション

※プログラムには、短めの講義や、体験的な心のエクササイズ、瞑想、グループでの話し合い、自身での練習等が含まれる

講師：クリス・ガーマー(ハーバード大学メディカルスクール、臨床心理学博士、プログラム創始者)、岸本早苗(京都大学大学院医学研究科、臨床心理士、MSC Trained teacher)

対象：初心者歓迎、瞑想経験は問わない

受講費：12万9000円、岸本による過去の8週間または2日間プログラム受講生 11万9000円

滞在費：7万9000円、岸本による過去の8週間または2日間プログラム受講生 6万9000円(関西セミナーハウス、5泊、食事付き)

※部屋は、基本的にはツインまたはトリプルの相部屋。部屋の割り当ては、申込先着順に主催者が行う。同室希望がある場合は名前を申込時に記入

※奨学金を必要とする場合は参加費減免の選考を行う。経済的に困難な事情のある場合は詳細を知らせ、相談。金額はすべて税込み。

申込方法：ホームページ <http://mindfulcare.jp/events/5dayintensive/> のフォームより E-mail アドレスを送信。返信で申込フォームが送られてくる。それに記入し送信

問い合わせ先：事務局

E-mail : 5daymsc@mindfulcare.jp

看護国際フォーラム 2018

日時：12月1日(土)13:00～16:30

会場：国立京都国際会館 Room A (京都市左京区)

テーマ：つながる、ひろがるケアリングの輪——専門職連携教育のこれから

講師：Gary D. Rogers(Professor, MBBS MGPPsych PhD, Deputy Head of School, Griffith University)、酒井郁子(千葉大学大学院看護学研究科教授、専門職連携教育研究センター長)

対象：看護職者、介護職者、医療関係者(学生可)

受講料：3000円(税込)

定員：300名(先着順)

申込受付：10月1日(月)～

申込方法：京都橘大学エクステンション講座ホームページ(http://www.tachibana-u.ac.jp/research_area/extension/2018/07/2018-6.html)の申込フォームより

問い合わせ先：京都橘大学 エクステンションセンター(学術振興課)
〒607-8175 京都市山科区大宅山田町 34

TEL. 075-574-4186(直通) (土日祝を除く 9:00～17:00)

FAX. 075-574-4149

E-mail : aca-ext@tachibana-u.ac.jp