



東京都  
若者社会参加応援事業  
研究団体



NPO 法人メンタルコミュニケーションリサーチ主催

家族のための不登校ひきこもり問題に役立つ

**マインドフルネス** —ストレス対処法を学ぶ—

2017  
9.23 Sat

講師 鈴木 恵美 (臨床心理士)

ヒューマンウェルネスインスティテュート公認トレーナー

マインドフルネスは自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」です。

長期不登校ひきこもり事例では、お子さんの支援が最優先となり、いつの間にか親御さん御自身のことが後回しとなるが多くなります。「子どもの問題が解決しないと自分は楽しめない」という声を多く耳にします。しかし、支援者であるご家族が疲弊してしまうと絶望的な気持ちになり、お子さんへの良い声かけが難しくなります。“家族が元気であること”が非常に重要です。そのためには、御家族自身のメンタルヘルスケアが欠かせません。

そこで今回、「家族のための不登校ひきこもり問題に役立つマインドフルネス—ストレス対処法

を学ぶ—」の勉強会を企画しました。マインドフルネスはメンタルヘルスを高める認知行動療法(心理療法)の一つです。この勉強会は、マインドフルネスによって自分の身体や気持ちの状態に気づき、ストレス場面などでネガティブな感情にとらわれず対処できるようになる方法を学びます。当日はマインドフルネスの基礎を学んだ後、マインドフルネスの大切なスキルである呼吸法の他に、飲み物、食べ物などを使ったスキルを実際に体験します。体験を通して、ストレスなどによってかたくなったところをほぐし、「今ここの自分に気づく」練習をしていきます。

時間

14:00-16:00

参加費(資料代)

一般 3000 円

MCR 会員 無料

会場

MCR Office

東京都江東区亀 5-4-6

亀戸ダイヤモンドマンション 103

又は近隣の会議室

申し込み先

①お名前 ②電話番号 ③Email アドレス ④MCR 会員の有無をご記入の上  
mentalcr@yahoo.co.jp 又は 080-9035-2009 までお申し込みください。

