

# マインドフルネス ベ이스ド リワーク

(Mindfulness Based Rework: MBR / マインドフルネスを用いた復職プログラム)

## 内容

### マインドフルネスとは

仏教にルーツを持つ概念で、「今、ここでの経験に意図的に注意を向け、評価したり判断したりせず、あるがままに観ている状態」を表します。複数の瞑想法によってマインドフルな状態に近づくことが目指されます。**多くの研究から、集中力アップ、抑うつ気分の改善、不安低減などの効果が示されており、世界的に大きな注目を集めています。**

### プログラムの目的

マインドフルネスを用いた有名なプログラムにMBSR<sup>※</sup> (Mindfulness Based Stress Reduction / マインドフルネスストレス低減法)があります。MBSRは、**マインドフルネスの集中的なトレーニングによって、ストレスにとらわれず、健康度の高い日常生活を送るための方法を学ぶセルフケアのプログラム**です。マインドフルネスベースドリワークは、MBSRの認定講師が担当し、**マインドフルネスの体験的な学びをとおして、社会生活で直面する様々なストレスに今までと違ったやり方で対処出来るようになることを目的**としています。<sup>※</sup>MBSRは米国Massachusetts大学医学部のJon Kabat-Zinn 博士によって体系化されました。

## 対象者

- ❖ 精神科または心療内科に通院中の方で、復職を目指されている方
- ❖ 働きながら精神科または心療内科に通院中の方
- ❖ マインドフルネスを体験的に学びたい方 (具体的な復職予定がない場合もご参加頂けます)

※ ご参加には五十嵐こころのクリニック デイケア (リサーチ) へのご登録が必要です。他院に通院中の方もご参加頂けます。

※ 強い心的外傷体験、解離症状、希死念慮をお持ちの方はご参加をお控えください。

## 場所・日時・料金

**場所** : 五十嵐こころのクリニック2F デイケアリサーチ セミナールーム

日時	内容	ビジター	日時	内容	ビジター
4/13(水) 13:30~15:00	オリエンテーション1	○	7/13(水) 13:30~15:00	セッション5	○
4/27(水) 13:30~15:00	オリエンテーション2	○	7/20(水) 13:30~15:00	セッション6	○
5/11(水) 13:30~15:00	セッション1	○	8/10(水) 9:30~15:30	終日プログラム	×
5/25(水) 13:30~15:00	セッション2	○	8/24(水) 13:30~15:00	セッション7	×
6/8(水) 13:30~15:00	セッション3	○	9/14(水) 13:30~15:00	セッション8	×
6/22(水) 13:30~15:00	セッション4	○			

- ※ オリエンテーションは1、2のどちらかにご参加ください。両日のご参加も歓迎します。
- ※ 全8セッションと終日プログラム全9回のフル参加をおすすめします。現時点で2回以上の欠席が決まっている方はビジター参加 (その回のみ参加)、または次回のフル参加をご検討ください。
- ※ セッションとセッションの間にも瞑想を行います。
- ※ 7回以上参加された方には、研究へのデータ提供 (心理検査) をお願い致します。研究参加は自由意志によるものですので、ご参加されない場合も何ら支障はありません。

**料金** : 保険診療内でご利用頂けます (3割負担:¥1470)。自立支援医療もご利用頂けます (原則1割負担:¥490)。他院のデイケアを自立支援医療にてご利用中の方は、3割負担でご利用可能です。

### <講師>

野田智美 (臨床心理士 / 公認心理師 / 人間・環境学博士)  
五十嵐こころのクリニック カウンセラー  
京都大学大学院医学研究科精神医学教室 研究員  
米国Brown大学認定 MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) 講師



### <お申し込み・お問い合わせ>

**0774-68-2203** 五十嵐こころのクリニック デイケアリサーチ ( <http://www.resurf-kyoto.com> )