

マインドフルネス瞑想療法士育成講座

沖縄講座

開催日: 2か月に1回、下記のとおり 会場: 沖縄県浦添市伊祖-1-5-2 (株式会社BowL内、研修室) 受講料: 15万円 定員: 20人	主催: 日本マインドフルネス精神療法協会 〒349-0144埼玉県蓮田市椿山3丁目17番5号 電話 048-769-2036 申し込み: jamp01@mindful-therapy.sakura.ne.jp
---	--

回数	日付	テーマ		
第1回	7/23(Sat)	☆うつ病・自殺とマインドフルネス心理療法への期待		
第2回	7/24(Sun)	☆人生を生き抜いていく意志作用		
自習		教科書『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』(佼成出版社)を読む	セッション1	基本的なトレーニング (p24-37)
			セッション2	いつでもできる呼吸法(p39-57)
		配布テキストを読む	第1回用	『マインドフルネスとは』 『自己洞察瞑想療法の基礎』 『図解 つらいうつ病』
			第2回用	『意志作用』 『心身の健康のための「ゆっくり呼吸法」』 『自己洞察瞑想療法(SIMT)による改善事例』
		課題の実践と記録 ⇒協会に送付して講評を受ける	セッション1	10日以上、実践
セッション2	10日以上、実践			
第3回	9/24(Sat)	☆マインドフルネスと前頭前野/神経生理学的フュージョン		
第4回	9/25(Sun)	☆マインドフルネス心理療法のための西田哲学入門		
自習		教科書を読む、配布テキストを読む、課題の実践・記録・送付・講評	セッション3, 4	
第5回	11/19(Sat)	☆うつ病のアセスメント		
第6回	11/20(Sun)	☆支援の進め方 (2)支援者の倫理		
自習		教科書を読む、配布テキストを読む、課題の実践・記録・送付・講評	セッション5, 6	
第7回	1/21(Sat)	☆マインドフルネスと初期仏教の実践と限界 (2)パニック症/広場恐怖症のマインドフルネス心理療法		
第8回	1/22(Sun)	☆禅の哲学とマインドフルネス、その現代的課題 (2)PTSDのマインドフルネス心理療法		
自習		教科書を読む、配布テキストを読む、課題の実践・記録・送付・講評	セッション7, 8	
第9回	3/25(Sat)	☆西田哲学の場所の論理と自己の階層		
第10回	3/26(Sun)	☆日本的マインドフルネスの背景となる西田哲学の実践論 (2)日本文化にある人間探求		
自習		教科書を読む、配布テキストを読む、課題の実践・記録・送付・講評	セッション9, 10 協会への送付は任意	

- 注 1) 教科書『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』(佼成出版社)は各自で、購入してください
 2) テキストは、毎回2~3冊、各回のテーマを詳しく説明したものを配布。(各16~28ページ)
 3) 毎年、講座内容を改良していますので、上記の内容は変更することがあります。
 4) マインドフルネス瞑想療法士(登録商票)の資格認定
 a) 講座を7回以上の出席(欠席の場合、埼玉講座で補うことができる)
 b) 課題のセッション1から8まですべて提出
 c) 詳細は「マインドフルネス瞑想療法士認定課題規則」