

## マインドフルネス呼吸法のご紹介

# ストレス解消へのご案内

日時：7月から10月まで月1回、7/9(土),8/6(土),  
9/3(土),10/1(土) 合計4回 14時から16時の間

会場：「熊本県総合福祉センター」

第2会議室10名まで(7月・8月・11月)

第1会議室20名まで(9月・10月)

地震を経験した後、しっかりと眠れなくなったり、怒り易いなど過敏に反応し易くなっておられる方、あるいは、突然に動悸・胸痛などを感じたりしておられる方は、どうぞご参加ください。

今回のセッションは、当方のボランティアとして行うものです。無料にてご参加いただけますので、ご自由にお気軽に参加願います。

マインドフルネスとは、世界に急速に広がっている心のコントロール技法とも言えるもので、アメリカ社会はマインドフルネス社会になったとさえ言われ始めています。この機会に是非マインドフルネスを体験し身につけてください。

◆参加費：無料

◆テキスト：『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』（大田健次郎著、佼成出版社）を用います。

本書は、日本マインドフルネス精神療法協会から贈与されます。

◆定員：10名（後半は参加者を増やすかもしれません）

（避難場所など多数の方に1回だけの体験会も行います。

幹事さん、ご連絡下さい。場所、日時をご相談。）

◆参加希望：電話またはメールにてお申し込みください。

メール：saidann-tenn@kyp.biglobe.ne.jp

電話：090-1088-2444

◆講師：田中仁章（臨床心理士21316、マインドフルネス瞑想療法士）

◆講師ブログ：「マインドフルネス・アシスタンス八女」

<http://mindful-yame.at.webry.info/>

◆後援：日本マインドフルネス精神療法協会

ホームページ：<http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>

☆すべてボランティアとして行うものです。