

うつ病の社会復帰に活かす

マインドフルネス

今、最新の“ストレス対策”として注目されている「マインドフルネス」をご存知ですか？“力の抜き方”や“呼吸をあるがままに感じる”体験を通して、ストレスでギュッと硬くなったところをゆるめてみませんか。

マインドフルネスとは・・・

「今の瞬間」の現実常に気づきに向けその現実をあるがままに感じ、それに対する考えや感情にとらわれないでいる“こころの持ち方”です。



講師：熊野 宏昭 先生 (医学博士、臨床心理士)

早稲田大学人間科学学術院 教授 応用脳科学研究所 所長

日時：平成30年 3月10日 (土)

午前10時から12時 (受付開始 午前9時30分)

場所：藤沢市保健所 3階 研修室

対象：うつ病、躁うつ病、ストレス関連疾患で療養中の方、家族、支援者等 (藤沢市在住・在勤者)

定員：60名 (先着申込制)

☆講座の参加申込・問い合わせ先☆

藤沢市保健所 保健予防課

電話 0466-50-3593

FAX 0466-28-2121

☆講座の内容に関する問い合わせ先☆

藤沢病院 リハビリテーション課デイケア科

電話 0466-23-0909

FAX 0466-23-0909