

無料！

健康・介護・子育て支援教室をLive配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【マインドフルネスコース】

大丈夫、私マインドフルです マインドフルネスで ウェルネス

**Live
配信型教室**

**2025年
9月27日
AM10時～**



※ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

仕事や日常生活で迷走しないように、マインドフルネスとその瞑想法をLIVEでその場で体験してみます。

日時

**2025年9月27日(土)
午前10時00分～午前11時40分**

【講師プロフィール】 田中 純 氏

心理教育カウンセラー

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

SCSK健康保険組合

■「マインドフルネス」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介 ●情報と感情の相互作用で迷走しがちな現代 ●〈いま・ここ〉を踏みしめ、〈その先のそこ〉を見通す ●不健康・不健全の予防、そして防犯効果も期待
	マインドフルネスについて知る	●ウェルネスとマインドフルネス ●言葉の意味 ●マインドフルネスの誕生 ●日本語に映るマインドフルネス的マインド ・専念 ・耳を澄ます ・目を凝らす ・噛みしめる
	実習：マインドフルになってみる	●マインドフルネスの基本形 ・ポーズ ・すること/しないこと ・時間と頻度：いつ、どのくらいの時間？ ・息の仕方は生き方 ●実習：私、マインドフルです
	その他のマインドフルネス的行動	●慈しむ ●吹く ●飲む ●嗅ぐ ●ゆずる
	マインドフルネスの効用	●心理的安全性の向上 ・課内安全と家内安全 ●パフォーマンスの向上 ●メタ認知との相互作用
	質疑応答	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンラインLIVE配信型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込締切]	2025年 8月 18日(月) 到着分まで
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へウェビナーの事前登録の案内が届きます。事前登録されるとウェビナーのID/PWなどが届きます。
	[申込・問合せ]	SCSK健康保険組合 保健事業担当（社内便可） 住所：〒135-8110 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロント13階 TEL：03-5166-1300 FAX：03-5166-1302 E-mail: kenkou-kanri.sp@scsk.jp

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
 視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「マインドフルネス」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				被保険者との続柄	
E-メールアドレス					
当日聞いて みたいこと					

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。