

# マインドフルネス はじめてみませんか？

マインドフルネスとは、今・この状態（感じたことや体験したことなど）に注意を向け、そのまま眺めたり受け止めたりすることです。

ストレス軽減やうつ病の治療などに活用され成果をあげているマインドフルネスを学習会で体験していただき、ご自身のセルフケアのための時間を一緒に過ごしてみませんか？

日時

2023年 9月9日（土）

14：00～16：00（開場13：30）

会場

和歌山市男女共生推進センター  
“みらい”6Fホール

定員

100名（参加費無料）

応募方法

二次元コード、TEL、FAX

いずれかの方法でお申込みください

TEL、FAXの申込については裏面をご確認ください

（申込締切 2023年9月3日（日））

【二次元コード】

右記二次元コードより専用フォームにて申入ください

二次元コード以外の申込方法をご希望の方は裏面をご覧ください



講師：池埜 聡先生

UCLA大学院社会福祉学科博士課程修了（Ph.D.）。現在、関西学院大学人間福祉学部教授。専門は臨床ソーシャルワーク、トラウマ学、マインドフルネス。セミナーの主要テーマであるマインドフルネスは、2012年と2018年、2年にわたってUCLA医学部のマインドフルネス・センターでマインドフルネスを学び、国際指導者資格も取得。現在、日本マインドフルネス学会理事、法務省矯正局・女子少年院でのマインドフルネス講師。

主催：和歌山県精神保健福祉士協会

後援：和歌山県、和歌山市、一般社団法人和歌山県医師会、公益社団法人和歌山県病院協会、和歌山県精神科病院協会、和歌山精神神経科診療所協会、公益社団法人和歌山県看護協会、一般社団法人日本精神科看護協会和歌山県支部、一般社団法人和歌山県作業療法士会、和歌山県臨床心理士会、和歌山県公認心理師協会、和歌山医療社会事業協会、和歌山県精神保健福祉協会、一般社団法人和歌山県社会福祉士会、一般社団法人和歌山県介護支援専門員協会、一般社団法人和歌山県介護福祉士会、特定非営利活動法人わかやま相談支援専門員協会、朝日新聞和歌山総局、産経新聞社、毎日新聞和歌山支局、読売新聞和歌山支局、NHK和歌山放送局、株式会社テレビ和歌山、株式会社和歌山放送、ニュース和歌山株式会社、わかやま新報、株式会社和歌山リビング新聞社【順不同・依頼中含む】

## 会場案内

和歌山市男女共生推進センター“みらい”6Fホール  
和歌山市小人町29番地 あいあいセンター内  
(073-431-5246)



### 【電車でお越しの方】

南海和歌山市駅から南へ徒歩10分

### 【バスでお越しの方】

和歌山バス城北橋バス停より徒歩3分

和歌山バス市役所前バス停から西へ徒歩5分

**建物周辺の空き地、路上への駐車は一切  
しないでください**

**周辺道路は駐車禁止です**

駐車スペースには限りがありますので公共交通機関や周辺コインパーキングをご利用ください

## 申込方法

二次元コード、TEL、FAXのいずれかの方法で  
申込みください

【二次元コード】 表面にある二次元コードからお申込みください

【TEL】 **090-1149-0861** 和歌山県精神保健福祉士協会事務局まで  
ご連絡ください

【FAX】 下記申込書を **050-6865-4958** まで送信ください  
(送信票は不要です)

お名前	連絡先のお電話番号	手話通訳
(複数の場合は、代表者)		必要な方は○で囲んで下さい <b>要</b>
複数でのご参加の場合は、こちらに参加される方全員のお名前をお書きください		

手話通訳の必要な方は、**8月25日(金)**までにお申出ください

※申込多数の場合、お断りさせていただくことがございます。また、学習会当日、やむを得ない事情で開催出来ない場合はご連絡させて頂くことがございますので、**連絡先お電話番号を必ずご記入下さい**  
※お送りいただいた個人情報厳重に管理のうえ、本学習会の受付事務にのみ使用し、学習会終了後適切な方法で削除処理いたします

【お問い合わせ先】 和歌山県精神保健福祉士協会  
事務局 和歌山県海南市阪井488-1(福)一峰会あすの美 内  
TEL 090-1149-0861 FAX 050-6865-4958