

# 認知行動療法

## 「マインドフルネス」

皆様

秋も深まってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
TA 実践委員会では、来る12月15日に認知行動療法『マインドフルネス』講座を企画いたしました。マインドフルネスは禅の考え方を基礎としていますが、宗教色を除き、人材育成のために科学的に取り入れたものといえます。マインドフルネスとは「気づきを向ける」今・ここでの自分自身の体験をそのまま気づき、感じることです。

認知療法プラスマインドフルネスの新しい療法

- \*自分の体験を見ることができる「もう一人の自分」を作る
- \*もう一人の自分は自分の体験に興味を持って、優しいまなざしで観察
- \*一切否定したり評価したりしない、あるがままを受け止め、受け入れる
- \*自分の体験は一切コントロールしない「ふ〜ん、そうなんだ」
- \*消えるに任せて、さようならする

講座の中で呼吸法でマインドフルネス体感していただきます

皆様お誘いあわせの上、是非ともご参加ください。

記

日時 : 12月15日(土) 13:30~15:30

会場 : 南森町(清田ルーム)

大阪市北区西天満3-4-21 GSハイム中之島301号

費用 : ¥1000- (当日徴収)

講師 : 清田博子(准教授)

講座内容 : 「認知行動療法入門」と「マインドフルネス」

募集人数 : 先着15名(6名以上の参加で開催いたします)

申し込み : NPO法人 日本交流分析協会 関西支部

メール [info@takan31.com](mailto:info@takan31.com)

TEL. FAX. 06-6375-1002

申込期限 : 12月10日15時までお申し込み受付いたします

当日の連絡先 : 090-9989-1678(矢田)