

マインドフル・セルフ・コンパッション（MSC）8週プログラムのご案内

正規の指導者資格を取得した日本人によるマインドフル・セルフ・コンパッション（MSC）8週プログラム（MSCの詳細は別途お送りするご案内を参照ください）を開催します。日本ではまだ実施されたことの少ないプログラムです。しかも無料！（通常は7万程度）（当初の学内向けだった予定を変更し、学外にもお知らせすることに致しました。日程が近づいております。お早めにお申し込みください。）

あなたも受けてみませんか？

<日程・時間>

下記の毎週土曜日午後（休憩を含む）

第1回	10月12日（土）	13：30～17：00*
第2回	10月19日（土）	13：30～16：30
第3回	10月26日（土）	13：30～16：30
第4回	11月2日（土）	13：30～16：30
第5回	11月9日（土）	13：30～16：30
半日リポート	11月16日（土）	13：30～19：30*
第6回	11月23日（土）	14：30～17：30*
第7回	11月30日（土）	13：30～16：30
第8回	12月7日（土）	13：30～17：00*

*) 開始時間、終了時間にご注意下さい。

<参加資格>

原則として上記日程のすべての回に参加可能な方（全日程のうち2回以上の欠席をされた方は、次回開催されるプログラムへの参加をお勧めすることがあります）。年齢、性別、職業、資格、瞑想やマインドフルネス等の実践経験等はいっさい問いません。

<会場>

中央大学多摩キャンパス内の会場（詳細はお申し込み頂いた方にご連絡致します）

<指導・ファシリテーター>

富田 拓郎・大宮宗一郎

【プロフィール】

富田 拓郎（とみた たくろう） 中央大学文学部心理学専攻 教授

臨床心理士 公認心理師 博士（人間科学） 専門：臨床心理学、トラウマ心理学

〔主な研修歴〕

2017年6～8月 マインドフルネスストレス低減法（MBSR）8週間プログラム
（MBSR研究会、東京、講師：伊藤靖・山本和美）

2017年8月 マインドフルネス認知療法（MBCT）指導者養成WS モジュール1

(日本マインドフルネス学会、東京、講師：Willem Kuyken & Ee Lin Ong)
2018年3月 Mindful Self-Compassion (MSC) 5-day Intensive (Center for Mindful Self-Compassion, Sedona, AZ, USA, Instructors：Kristin Neff & Chris Germer)
2019年1月 Mindful Self-Compassion Teacher Training (Center for Mindful Self-Compassion & UCSD Mindfulness Center, Joshua Tree, CA, USA, Instructors：Steve Hickman, Chris Germer, Michelle Becker, & Beth Mulligan)

ヨガ歴 10年

大宮宗一郎 (おおみや そういちろう) 上越教育大学大学院臨床・健康教育学系 助教
臨床心理士 公認心理師 博士(医学) 専門：臨床心理学(アディクション、学校臨床ほか)

[主な研修歴]

2018年3月 Mindful Self-Compassion (MSC) 5-day Intensive (Center for Mindful Self-Compassion, Sedona, AZ, USA, Instructors：Kristin Neff & Chris Germer)
2019年1月 Mindful Self-Compassion Teacher Training (Center for Mindful Self-Compassion & UCSD Mindfulness Center, Joshua Tree, CA, USA, Instructors：Steve Hickman, Chris Germer, Michelle Becker, & Beth Mulligan)

<定員>

15名(先着順)

<参加費>

無料(中大学部生はテキスト代無料。大学院生・他大生・一般はテキスト代実費負担)

<持参するもの、服装>

テキスト、筆記用具、動きやすい服装。

(ヨガマットや座布等があるとやりやすいですが、なくてもかまいません。)

<テキスト>

マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブックス 自分を受け入れ、しなやかに生きるためのガイドー (クリスティン・ネフ&クリストファー・ガーマー (著)、富田拓郎 (監訳)、星和書店、2019年) 2,420円(第1回(10/12)開催時に販売します。詳細は別途ご案内します。)

参加の申し込みは下記アドレスから

<https://forms.gle/YBjfQz1RowsFKQPE9>



お申し込み頂いた方には詳しいご案内ファイルをお送りします。