

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。

TOPPANグループ健康保険組合

■「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配信型講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 健保組合ホームページ 健康・介護・子育て支援教室 ページ https://www.toppankenpo.or.jp/familyhealth/kenko_kaigo/#pgApp Web申込フォームより必要事項を入力の上お申込みください。お申し込み後、事務局より動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等をメールでお送りいたします。
	[問合せ]	TOPPANグループ健康保険組合 健康・介護・子育て支援教室担当 T E L 0 3 - 3 8 3 5 - 6 7 0 9 メールアドレス kaigo-kenko@toppankenpo.or.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。

【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。