

平成30年度 メンタルヘルス公開講座

痛みを和らげる マインドフルネス

～自分でできるストレスケア～



マインドフルネスとは「今、この瞬間」の体験に意図的に意識を向け、観察し、あるがままに受け入れていくことです。マインドフルネスは心や身体の痛みから生じるストレスを和らげ、慢性痛やメンタルヘルスなど幅広い疾患への効果が注目されています。本講演会では代表的な呼吸の瞑想や簡単なストレッチなど、自宅でもできるエクササイズをご紹介します。ぜひこの機会に、心と身体をゆるめるマインドフルネスを体験してみませんか？

精神科医師

タナカ チサト
講師 田中智里

<講師のプロフィール>

2011年、秋田大学医学部を卒業。
2014年より慈雲堂病院にて地域精神科医療に従事。
2018年、慶應義塾大学精神・神経科学教室助教。
2018年6月より慶應義塾大学病院痛み診療センターにて慢性疼痛の心理的ケアに携わる。
専門はマインドフルネス心理療法。精神保健指定医、日本医師会認定産業医。
日本精神神経学会認定精神科専門医。

「短期精神療法(2015年)」、「マインドフルネスによる慢性疼痛の診立てと介入(2017年)」

日時 平成30年

12月8日(土)
14:00~16:00

参加料
無料

会場 板橋区高島平区民館ホール
(3F)

アクセス▶都営三田線「高島平」駅
西口より徒歩5分

申込
不要



※駐車場はありませんので
公共交通機関をご利用ください。

問合わせ先

〈開催事務局〉医療法人社団 じうんどう 慈雲堂病院 TEL:03-3928-6511

区西北部の精神科の検索はこちら▶

いきいきハートねっと 検索

東京都区西北部精神科医療地域連携事業
(板橋区・豊島区・北区・練馬区)

区 練馬区
区 板橋区・北区