

Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR)

マインドフルネス ストレス低減法 @但馬病院



マインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)は、
1979年に米国マサチューセッツ大学で生まれた
8週間のマインドフルネス・トレーニングです。

ストレスや不安、痛みをはじめとした、
身体的、精神的苦痛の緩和を目的としています。
現在は**健康な方のストレス対応**にも使われる
信頼性・エビデンスの確立されたコースです。

2時間半のセッションと日々の瞑想・簡単なヨガを通し
自己理解を深め、心や体を癒す練習をします。

MBSR国際認定講師・精神科専門医が伴走します。
宗教/年齢/性別問わず、誰でも安心して参加できます。



セッション日程：各土曜日 14時～16時（最大16時半）

オリエンテーション： a) 7月28日 b) 8月5日

（14時～1時間程度・どちらかに参加ください）

コース ①8月19日 ②9月2日 ③9月30日 ④10月14日 ⑤10月28日

⑥11月11日 ⑦11月25日 ⑧12月9日 ⑨12月23日

コース日程全9回中、7回以上ご出席いただける方の参加を優先します

場所： 医療法人絹和会 但馬病院

料金： 当院患者様の場合 保険診療 3割負担で700円前後

患者様でない場合 自費 1回あたり2000円

含： 教材、瞑想音声（オンライン提供）

講師： 安藝 森央（精神神経学会認定専門医）

京都大学精神科大学院生 但馬病院非常勤医師

連絡先： ☎079-662-2631 窓口 但馬病院 中村



**但馬で受けられる国際基準のマインドフルネス
集中力・優しさ・受け止める力を育み
ストレスと共存できる生活を目指してみませんか？**