

## ◎保健教育相談課から講座の案内です

保健だより5月号から紹介してきました「今に意識を集中する」方法の一つ、「マインドフルネス」の体験講座が開かれます。講座に興味がある人、心理学に興味がある人はぜひ参加してみてください。



マインドフルネスで、緊張やストレス、不安と向き合う方法を身につけてみませんか。昨年度、参加した人もぜひどうぞ。

### ◇昨年参加した人の感想を紹介します

- ・思ったより簡単でおもしろかったので、日々の生活でも取り入れていきたい
- ・未来を考えすぎて不安になってしまう人や、感情をコントロールしたい人に紹介したい

マインドフルネスは、対人援助職（医師や看護師などの

医療職、教師や保育士など）を目指す人にも役に立ちます。

企業でもリーダーシップ教育やメンタルヘルス対策に導入されています



Canon

日 時 : 令和7年7月14日(月)13時30分～14時30分



場 所 : 会議室

講 師 : 甲田 宗良 先生（公認心理師・臨床心理士）

徳島大学大学院 社会産業理工学研究部

持参物 : 筆記用具、バインダー（クエスト等で利用しているもので可）

（持っていない場合は、こちらで準備をします。申し込み時に連絡してください。）

申込方法 : Classi から申し込みをしてください。 め切:7月11日(金)