

マインドフルネス体験講座

人生って、緊張とストレスがいっぱい！



大切な場面で自分らしく、

力を出し切るにはどうしたらいい？！



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。

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



日 時 : 令和8年7月13日(月)16時00分～17時00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 でアンケート配信をしています。

そちらから申し込みをしてください。 め切:7月10日(金)