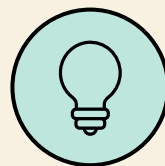


いま ニニへの
気づき

MBSP

マインドフルネス
ストレス低減法

コース受講の流れ



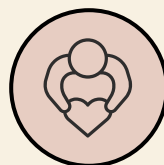
オリエンテーション・個人面談

- ・コースの概要やルールの説明
- ・コース受講の心構え、準備など



MBSR8週間コース

- ・週1回2.5時間の対面講座
- ・グループでのクラス
- ・ホームワーク、実践



ワンデイプラクティス

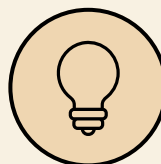
※1日（6時間）

ご自身を労りながら集中的に実践をしてマインドフルネスを深めます



事後面談

- ・MBSRコース受講後の個人面談



マインドフルネスを日常へ

- ・ご自身でマインドフルネスの実践
- ・マインドフルネスを深めていく

マインドフルネスとは？

●意図的にいまこの瞬間に、価値判断をせずに注意を向ける

ジョン カバットジン博士

マサチューセッツ大学医学大学院 マインドフルネスセンター創設者・MBSR開発者

●いまという瞬間への気づき

ティック ナット ハン師

マインドフルネス・MBSR実践者の声 その1

自己批判が減った

自分を知ることの
探究

自分を大切にす
るようになった

ネガティブバイアスが
減った

ストレスを手放すのが
早くなった

日常に喜びを感じ
られる

自分の身体と仲良くな
れた

前より感情にふりまわ
されることがなくなっ
た

反すう思考が減った

マインドフルネスとは？

いまここにいることによって、その瞬間に起きている体験に気づいて、判断することなく、ありのままを受け入れていくことです。

気づきの体験によって、自分にとって大切な選択ができるようになり、日常の自動操縦での行動パターン、考え方の癖、心の動き方、身体の反応などが、変わっていきます。

日々の忙しさに追われ、心ここにあらずの状態で大切なことを忘れてしまったり、身体や心のケアが置き去りになっていることなどは、多くの方が経験されていると思います。マインドフルネスでいまこの瞬間を味わうことによって、これまでと違う選択ができ、より豊かな人生が味わえるようになっていくのも多くの方が経験されています。エビデンスベースなので安心です。

マインドフルネス・MBSR実践者の声 その2

より健康的に

感謝の気持ちが
深くなった

グラウンディングが
できるようになった

レジリエンスが
身についてきた

心に平穏
が訪れた

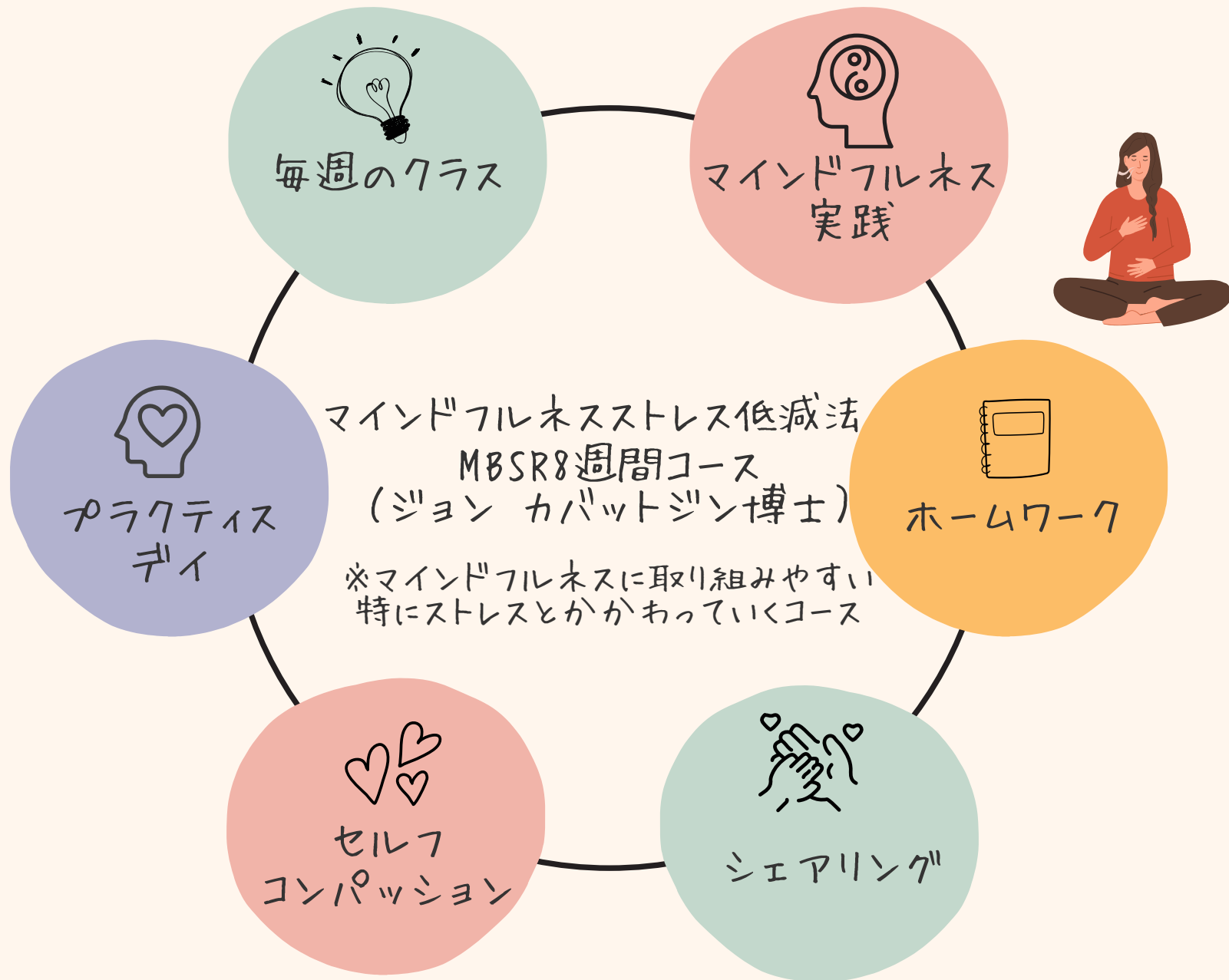
これまで感じられな
かった感覚に出会った

パターンを手放せた・
準手放す準備ができ
た

限界とのかかわり方
が変わった

集中力が高まった

ありのままだが楽



MBSR8週間コース

8 週目

振り返り、未来へ進む

コースで学んだことを振り返り、
MFな生活を送る未来への橋渡しの
時間
ボディスキャン、座る瞑想、
マインドフルヨガなど

7 週目

自分自身を大切にする

日常で5感から取り入れているものを知る
マインドフルヨガ、座る瞑想、
ライフスタイルの課題など

6 週目

マインドフルなコミュニケーション
コミュニケーションに関連するストレスとコミュニケーションにおける
気づきを学ぶ
座る瞑想、マインドフルな対話など

5 週目

ストレス：自動反応かマインドフルな対応か

ストレスへの関わり方を学ぶ。
また、クラス後半の取り組みへの
決意
座る瞑想、自走反応の学びなど

プラクティスデー（6週目と7週目の間）

自分自身をいたわりながら、1日
（6時間）集中してマインドフル
な時間をグループで過ごします



1 週目

マインドフルネスを探索する

マインドフルネスとは何か？の
探究スタート
ボディスキャン、レーズンエク
ササイズ、呼吸の瞑想など

2 週目

世界と自分自身をどう見ているか
ものの見方が自分自身への反応
に影響を与えるかを学ぶ
ボディスキャンや見る瞑想など

3 週目

自分自身の身体とともにある

身体とつながること、身体の動き
で生じる心の変化、日常へのMFの
取り入れ方を学ぶ
マインドフルヨガ、座る瞑想、
歩く瞑想など

4 週目

ストレスとは何か

身体とつながること、身体の動き
で生じる心の変化、日常へのMFの
取り入れ方を学ぶ
マインドフルヨガ、座る瞑想、
歩く瞑想など

MBSR
8週間コース