

# マインドフルネス勉強会 ～今という瞬間を意識的に生きる～ 第2回:マインドフルネスに基づいた 燃えつき予防と思いやりの育成

医療現場には多くのストレスが潜在し、感情労働をしていることに無自覚でいると共感疲労を起こし、知らないうちに頑張りすぎて燃え尽きてしまうことがあります。今回は、マインドフルネスに基づいた医療者の燃えつき予防プログラムG.R.A.C.E.を参照しながら、その日本語バージョン「おもいやり」をご紹介します。伝統仏教では、マインドフルネス(念)の実践は日常的な情動体験を統合して自然な思いやり(慈悲・コンパッション)に導かれるように体系化されています。その思いやりを、医療現場でどのように生み出してゆけるか、一緒に取り組んでみましょう。

日時：2019年8月31日(土)

9:00～16:00

会場：医療法人鉄蕉会亀田総合病院  
Kタワー13階ホライゾンホール

講師

健康科学大学健康科学部  
福祉心理学科 教授 井上ウィマラ先生



対象

亀田総合病院及び近隣医療機関  
医師・看護師・コメディカル等 定員30名

\*医療機関にお勤めの方であればご参加いただけます

申込

申込用紙を下記事務局までFAXしてください

\*締切：2019年8月23日(金) 参加費無料

\*締切を過ぎてご希望される方は事務局へご相談下さい

井上ウィマラ先生・・・ウィマラという名前はビルマのテーラワーダ仏教で出家したときにいただいた出家名(戒名)で「穢れを離れた人」という意味。京都大学文学部哲学科宗教哲学専攻中退。曹洞宗・テーラワーダ仏教で出家。ミャンマー・タイ・スリランカ等にてウィツパサナー瞑想などの修行、パーリ經典の研究やアビダンマ心理学・ダンマパダ句集・中部阿含經典・長部阿含經典の研究を行う。イギリス・アメリカ・カナダでは仏教セミナーや瞑想指導などを行っていた。還俗後も、瞑想ワークショップや教育などの現場に仏教・瞑想を用いる方法で幅広く活躍し、仏教瞑想と心理療法学を統合しながらスピリチュアルケアの基礎理論と実践技法を開発。その後、高野山大学文学部教授を経て、2019年4月からは健康科学大学健康科学部(福祉心理学科)の教授に着任。

3回シリーズで予定しております。1回毎完結のため1回のみのご参加も可能ですが、連続性があるので通してのご参加をお勧め致します。

第3回/2019年10月13日(日):マインドフルネスに基づいた事例検討会

事務局：亀田総合病院 がん拠点病院推進センター 黒川・大橋・唐鎌  
TEL/04-7099-1230 (内線7155) FAX/04-7099-1231 (内線7159)

マインドフルネス勉強会 参加申込書

**マインドフルネス勉強**

～今という瞬間を意識的に生きる～

**第2回:マインドフルネスに基づいた  
燃えつき予防と思いやりの育成**

日時:2019年8月31日(土) 9:00～16:00

\*受付8:30～

会場:亀田総合病院 Kタワー13階ホライゾンホール

締切:2019年8月23日(金)

\*締切を過ぎてのご希望の方は事務局までご相談下さい

申込:申込書を事務局宛にFAXしてください。

FAX/04-7099-1231

事業所名	
部署名	
職種	
ふりがな	
氏名	
案内送付先住所 (施設・自宅)	〒 -
電話番号	

※申込後に確認のご連絡はいたしませんのでご了承ください。開催日～一週間前を目安にご案内を送付いたします。

【事務局】

医療法人鉄蕉会亀田総合病院 がん拠点病院推進センター 黒川

[TEL:04-7099-1230\(内線7155\)](tel:04-7099-1230)