

第30回セリエ研究会

マインドフルネスとコンパッションの実践

総合心理教育研究所は、ストレス学発生地であるハンス・セリエ博士のカナダストレス研究所と連携し、メンタルヘルスについて共同研究をしています。カナダストレス研究所から名称使用の認可を受け、セリエ博士の名をとってセリエ研究会としました。どなたでもご参加可能ですので、ぜひご参加ください。

主催 株式会社総合心理教育研究所

2025年3月16日（日） 10時～15時

日時 *臨床心理士ポイント（2ポイント）で申請予定
ポイントが必要な方は5hの参加、
ポイントが不要な方は途中参加、途中退室OKです。

オンライン（ZOOM）

*ご自身のビデオのON・OFFはご参加の皆様にお任せしております。

方法 *ディスカッションは設けませんので、ご質問・ご感想のある方のみご発言
ただいております。

*講義の間に休憩時間はございますが、お昼休みは設けておりません。昼食については適宜おとりください。

参加費 5500円（税込）

開催内容

「マインドフルネス×カウンセリング：理論と実践」 嵯峨山よしこ先生

近年、マインドフルネスはストレス軽減や心の健康増進に効果的な方法として注目されています。

本セミナーでは、マインドフルネスの基本概念からカウンセリングへの具体的な応用方法まで、実践的な内容を提供します。

心理療法での活用事例も紹介し、臨床の場で即活用できるスキルについてお伝えする予定です。

「コンパッションに関するエクササイズの実践」 梅田亜友美先生

コンパッション（慈悲、思いやり）は近年国際的に注目を集めている概念です。メンタルヘルスを考える上で非常に重要なものであり、年々コンパッションのニーズが高まってきています。

今回はコンパッションの概要を簡単に紹介した後に、コンパッションを高めるエクササイズを実際に体験していただきます。みなさんのセルフケアや、こころの健康教育といった予防的介入、実際のケースなど、幅広く活用していただけるものと思います。

◆講師プロフィール

嵯峨山よしこ 先生

臨床心理学博士

臨床心理士（アメリカ国家資格）

バイオラ大学心理学部心理学科卒業、ノースイースタン大学大学院教育心理学専攻修士課程修了、ウィートン・カレッジ大学院臨床心理学専攻博士課程修了。

アメリカで臨床心理士(clinical psychologist)として個人カウンセリング、カップルカウンセリング、講演、執筆などに携わる。

著書「臨床心理士が教える 人生が豊かになる聴き方」「臨床心理士が教える 心を守る最高の習慣」

X (旧Twitter) : @dr_sagayama

Website : <https://yoshikosagayama.com/>

梅田亜友美 先生

臨床心理士

公認心理師

早稲田大学大学院人間科学研究科修了
(博士(人間科学))。

これまでに、個人カウンセリングや集団療法、心理検査、こころの健康教育などに携わる。現在、東北大学大学院教育学研究科助教、金城学院大学非常勤講師を務める。

精神疾患を予防し、より良く生きていくためには何ができるか、認知心理学や感情心理学の知見を応用しながら研究しており、特に認知行動療法、マインドフルネス、セルフ・コンパッションを専門としている。

ご参加をご希望の方はこちら

参加お申込み

下記のお申込みフォームにご記入ください。その後、弊社からメールで入金案内をご連絡いたします。入金確認をもってお申込み完了とします。

お申込みフォーム

<https://forms.gle/9x6N4d4WGzFTxKrd7>

お申込み期日：2025年3月12日（水）まで

お問い合わせ先

株式会社 総合心理教育研究所

〒102-0084
東京都千代田区二番町1-2-622

TEL: 03-3261-6688 FAX: 03-3261-2566

MAIL: rxp04621@nifty.com

お気軽にお問い合わせください！