



マインドフルネスの基礎と実践

本講座では、マインドフルネスの定義や概念を、頭（知的に）と身体（体験的に）で学びます。
マインドフルネスは、自分のこころやからだを大事にするときに役立つ智慧の一つです。
忙しい日々、先の見えない時代ですが、自分のこころやからだを見つめる時間をつくってみましょう。



- ◆ 日 時 : 2025 年 8 月 30 日 (土) 10:00 ~ 16:00
- ◆ 場 所 : 徳島県労働福祉会館 5 階 502 号室
- ◆ 受講料 : 当協会会員 10,800 円 (税込) 非会員 12,960 円 (税込)
- ◆ 定 員 : 20 名 (先着順に受付。申込者が 15 名に満たない場合は中止とさせていただきます。)

講師紹介 : ^{こうだ むねなが} 甲田 宗良 先生 (徳島大学大学院社会産業理工学研究部)

資格 : 公認心理師, 臨床心理士

略歴 : 心療内科クリニック, 琉球大学医学部 (精神科) を経て現職。現在は, 徳島大学にて, 産業臨床心理学研究室を担当している。専門は, 産業臨床心理学, うつ病や双極性の認知行動病理。認知行動療法やマインドフルネスに基づく臨床実践を行っている。

□ 申込先 : 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会四国支部 徳島事務所
770-0942 徳島市昭和町 3 丁目 35-1 徳島県労働福祉会館 6 階
TEL/FAX : 088-655-5800 Mail : shikoku.tokusima@counselor.or.jp

WEB or FAX or メール or 郵送でお申し込みください。(申込締切 : 2025 年 8 月 16 日)

□ 受講料の振込について : 先着順に受付し最少催行人数に達し次第、「講座のご案内」をお送りしますので案内に記載の振込先にご入金下さい。

申 込 書

お申込み前に必ず「個人情報の取り扱いについて」をご一読ください。「個人情報の取り扱いについて」
利用目的 : 各種講座・講習の受付、手続き対応、事務管理、必要なご連絡のため
その内容に同意していただけたら、以下の □ に ☒ を記入してください。



□ 「個人情報の取り扱いについて」に同意しマインドフルネスの基礎と実践に申込みます。

2025 年 月 日

ふりがな 氏名		会員 ・ 非会員
		会員番号 :
住 所	〒	
連絡先	TEL E-mail	