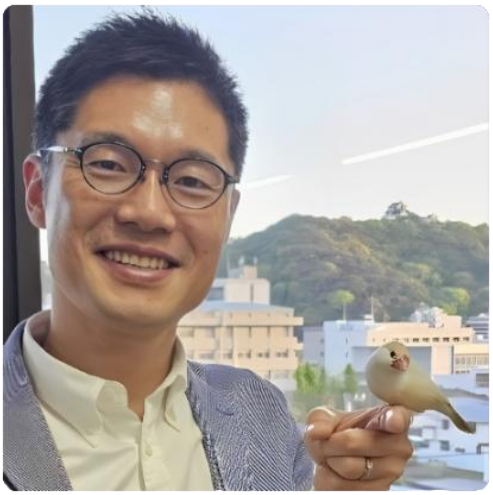
人生のためのマインドフルネス

講師　伊藤義徳先生



人間環境大学
総合心理学部 学部長 教授

日本心理学会理事

日本認知・行動療法学会監事

日本マインドフルネス学会理事

愛媛県自殺対策アドバイザー

開催日時
2027年3月20日（土）9:30～16:30

マインドフルネスは，ストレスへの対処にとどまらず，日々をより豊かに生きるための心の在り方として注目されています。
本研修では，注意の向け方や心のクセへの気づきといったマインドフルネスの基本を，講義と簡単な実習を交えて紹介します。さらに，書籍『人生のためのマインドフルネス』をもとに，誰もが日常で実践できるよう作られたプログラムMBCT-Lの概要にも触れ，ご自身の生活や相談支援に活かせる視点を学びます。

会　場：日本産業カウンセラー協会四国支部研修室
（松山市味酒町1-3四国ガス第3ビル7階）
受講料：会員9,900円　一般12,100円（税込み）
定　員：30名（先着順）
申込期間：2026年10月28日～2027年3月7日
申込方法：四国支部HP（研修・講座・セミナー）よりお申し込みください。

＊本研修を産業カウンセラー資格の更新研修とみなします。

（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、振込のご連絡をメール送信いたします。
ご入金確認後に研修のご案内をメール送信いたします。

（お問い合わせ先）
（一社）日本産業カウンセラー協会四国支部
〒790-0814　松山市味酒町1-3四国ガス第3ビル7階
Tel：089-968-2800　e-mail：shikoku@counselor.or.jp

個人情報取り扱いについて