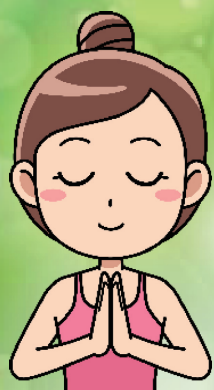


にしのみやなんれん

# 令和5年度難病講演会



社会生活を送る中でストレスを感じるが多くなっています。そのストレスを解消するために、元気になれるセルフケアについて学び、心からリフレッシュしましょう。

お話しとマインドフルネスの体験・・・

心やすらぐひとときを過ごしましょう！

日時 令和5年11月26日(日) 13:00~15:30 (受付 12:30~)

会場 西宮市総合福祉センター 大集会室 (西宮市染殿町8-17)

定員 80名(先着順)

## あなたのリラックスタイムつくりませんか

～ ストレス解消のセルフケア ～

有馬病院 臨床心理室 公認心理師 清瀬 千彰先生

音楽療法士 久保田 直子先生

マインドフルネスの実践とゆったりとした音楽につつまれて  
ステキなリラックスタイムをおすごください



主催：西宮市難病団体連絡協議会（西宮市委託事業）

後援：西宮市医師会、西宮市薬剤師会、西宮市社会福祉協議会



— 講師からのメッセージ —

1979年にアメリカで誕生して以来、難病患者の方々が抱える治療困難な痛みをやわらげるために活用されてきたマインドフルネス。

マインドフルネスとは、瞑想を取り入れた「メンタルセルフケア」の実践です。マインドフルネスが真価を発揮するのは、「不調や不安の出どころを取り除けない」時です。なくせないものをなくそうとすると、不調のサイクルが止まらなくなります。マインドフルネスの実践によって、人生の中にあるコントロールできないものと、くつろぎとやさしさをもってともにあるしなやかさがはぐくまれます。

(参考:マインドフルネスの広場 in 六甲 <https://mindfulness.arimahp.or.jp/>)

♪講師：清瀬(竹本) 千彰先生

公認心理師/臨床心理師

IMA 認定 MBSR 講師

現在 有馬病院臨床心理室室長

2010年より精神科入院・外来患者に認知運動療法やマインドフルネスに基づくカウンセリングや集団プログラムを提供しています

♪音楽療法士 久保田 直子先生

日本音楽療法学会認定音楽療法士

兵庫県音楽療法士

2000年より有馬病院で、今は地域もリラクゼーション&レクレーションとしての音楽をみなさんと楽しんでいます

・当日朝9時の時点で西宮市に警報が発令されている時は中止します

・感染症の流行時には、マスクや手指消毒をお願いすることがあります。

★お問い合わせ・参加申込は・・・

西宮市難病団体連絡協議会



事務局：〒663-8215

西宮市今津水波町 1-7 ドミトリー高木 1階 兵庫県腎友会阪神ブロック内

TEL: 090-6373-3184 FAX:0798-51-8811 e-mail: [ref@nishinanren.org](mailto:ref@nishinanren.org)



会場住所：西宮市染殿町8-17

【参加申込】

お名前		所属団体	
住所	〒		
電話番号			
参加人数	名 一緒に来られる人があればご記入ください		