

# 難病講演会

「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～」

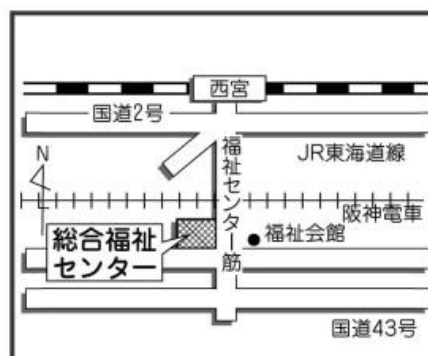
とき 令和5年11月26日(日) 13:00～15:30

ところ 西宮市総合福祉センター 大集会室  
西宮市染殿町 8-17

講師 公認心理師／臨床心理士 清瀬 千彰 先生  
(有馬病院臨床心理室室長)

ちょっと一息：いっしょに音楽を愉しみましょう

音楽療法士さんと一緒にうたいましょう



## —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/>)