

【Web 研修会】「マインドフルネスとその周辺領域」研修会
～セルフコンパッションの企業活用～

★研修の狙い

中小企業におけるマインドフルネスの認知度は、未だ“名前は聞いたことはあるけれど”の域を出ているとは言えません。そうこうしているうちに、マインドフルネスを前提とした次なる波がやってきました。「セルフコンパッション」とは、自分自身に対して思いやりや慈しみを向ける考え方のことで、2000年初頭からビジネスパーソンの燃え尽き予防や、心理的安全性の高い職場作りの文脈で用いられてきました。

そこで今回の研修では、セルフコンパッションの企業活用と、その礎となるマインドフルネスについて、紹介と短い体験をおこないます。

1 研修会 開催日時・会場及び講師

開催日時	研修会場	担当講師
令和7年3月13日(木) 14:00~16:00	山形産業保健総合支援センター Web 会議システム『Zoom』	アルトスタンス 代表 江崎 浩明 氏

〈講師紹介〉アルトスタンス代表

独立行政法人国立病院機構 仙台医療センター メンタルヘルス相談員

公認心理士・産業カウンセラー

IMA/IMCJ 認定 MBSR (マインドフルネスストレス低減法) 講師

MBCT (マインドフルネス認知療法) 講師 in training

2 研修内容等 (ポイント)

研修内容 (予定)	①マインドフルネスとは ②マインドフルネスを礎とするその他のプログラム ③セルフコンパッションとは ④セルフコンパッションの企業活用
--------------	---

3 「勤務間インターバル制度」の説明

産メン研講義予定時間内で、講義終了後、15分程度で社会保険労務士による説明がありますので、引き続き聴講願います。

4 定員等 先着 40 名です。

5 受講申し込み

当センターHP (URL:<https://www.yamagatas.johas.go.jp/>) の申し込みフォームよりお申し込みください。受講申し込みの方には、研修開催前の一週間前後に招待メールをお送りいたします。開催日3日前でも届かない場合やご不明な点がありましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。

〈主催〉 山形産業保健総合支援センター

● お申込み先・お問い合わせ先

独立行政法人労働者健康安全機構 山形産業保健総合支援センター

〒990-0047 山形市旅籠町 3-1-4 食糧会館 4階

電話:023-624-5188 FAX:023-624-5250

E-Mail:sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp

URL : <https://www.yamagatas.johas.go.jp/>

● 産業保健に関する窓口相談、実地相談も行っていますので、ご利用下さい。

山形産業保健
総合支援センター
二次元バーコード

