令和８年度 第１回
事例から学ぶ職場のメンタルヘルスセミナー

メンタルヘルスケアに活かす マインドフルネス実践セミナー

2027 年 2月8日 （月）

9:20～17:10

マインドフルネスとは、今この瞬間に意識を向けて、評価にとらわれない状態のことで、メンタルヘルスのセルフケアとして日常生活で実践できる様々な方法があります。

ただし、実践の仕方によってその効果は大きく異なります。本セミナーでは、マインドフルネスの基本的な理論と方法を理解していただくとともに、実習や事例を通して自分自身をモニタリングし理解するためのポイント、職場での実践方法などについて学んでいただきます。

- 〈 講義・実習 〉「マインドフルネスの基礎」
  雨宮　怜　筑波大学　体育系助教/日本マインドフルネス学会　幹事
- 〈 講義・実習 〉「マインドフルネスの応用」
  坂入　洋右　常葉大学　教育学部教授/日本マインドフルネス学会　理事

（敬称略）

【開催方法】 会場受講：安全衛生総合会館（東京都港区芝 5-35-2）JR 田町駅西口より徒歩5分

【 定　員 】 60名

【対 象 者】 産業保健スタッフ（心理相談担当者など）・メンタルヘルス教育担当者　など

【参 加 費】※消費税・テキスト代含む

区分	金額
THP登録者	23,760 円
賛助会員	23,760 円
一　般	26,400 円

【取得単位】

●THP指導者登録更新単位 4 単位

●健康運動指導士・健康運動実践指導者
登録更新認定講習会　講義：3.0 単位　実習 3.0 単位

お問合せ先　中央労働災害防止協会
健康快適推進部　TEL 03-3452-2517

お申し込みは
中災防ホームページから