

日本未病学会 メンタルヘルス部会主催

要事前申込
臨床心理士ポイント
申請予定

Web
開催

2026年11月29日(日) 9:30～15:30

対象:臨床心理士・公認心理師・対人援助職・対人援助を専門とする学生・一般の方

働く人の健康を守る マインドフルネス&セルフコンパッション

近年、働く人のメンタルヘルス不調は、休職や離職に至る前の「未病」の段階で気づき、予防的に支援する視点が重要となっています。本研修会では、マインドフルネスとセルフコンパッションの基礎理解に加え、ストレスや不安、自己批判への具体的な関わり方を学びます。

さらに、これらの考え方や技法を臨床現場での面接や心理支援に活かし、働く人が自らの状態に気づき、回復力を高める支援につなげるとともに、支援者自身のストレス対処やセルフケアにも役立てることを目的とします。

講師

福山大学

中野 美奈 先生

詳細 & 参加登録

<https://www.mibyou-mentalhealth.jp/20261129-2/>



締切

2026年11月23日(月) 定員になり次第、締め切ります

参加費: 一般4,000円、リピーター2,500円、学生1,000円、未病学会会員無料

- ◆ 上記URLより参加登録をおこなってください。
- ◆ 参加登録後、振込口座情報を登録アドレスにお送りします。
- ◆ 参加登録後1週間以内にお振込みがない場合はキャンセルといたします。
- ◆ 入金完了メール受信で参加登録完了となります。
- ◆ 当日の接続先は、前日に登録メールアドレスに送付します。

問合わせ先

日本未病学会メンタルヘルス部会 事務局
info@mibyou-mentalhealth.jp