

# セルフケアマインドを育て 共感疲労を予防しよう

感情を扱う立場にある人のセルフケアとして注目を集めている  
「マインドフルネス」～ あなたはもう習慣にしていますか？

ケア提供者や感情労働者は、他者の気持ちやケアを優先させ、自分自身の感情は置き去りにしがちです。  
この状態をセルフケアすることなく続ければ、やがて大きな心理的・感情的な負担やストレスとなり  
共感疲労やバーンアウトさえ引き起こすかもしれません。

ストレス軽減や鬱病の治療などに広く応用され成果をあげているマインドフルネスは、  
普段は他者にむけている関心や優しさを自分自身に届けるツールです。  
日常の心理的・感情的な重圧から自分を解放するセルフケアの時間を一緒に作りませんか？

参加費  
無料

## 開催日時

	日付	時間	テーマ・講師
第1回 ワークショップ	9月17日(土)	10:00~12:00 (120分)	共感疲労を防ぐマインドフルなセルフケア 担当講師・木村直子
第2回 ワークショップ	10月1日(土)	10:00~12:00 (120分)	マインドフルネスを習慣にするテクニック 担当講師・木村直子
第3回 ワークショップ	10月15日(土)	10:00~12:00 (120分)	自分に優しさを向ける「セルフコンパッション」 担当講師・木村直子
第4回 ワークショップ	11月5日(土)	10:00~12:00 (120分)	マインドフルなケア提供者とは 担当講師・木村直子
公開講座	11月26日(土)	10:00~12:00 (120分)	共感疲労のメカニズムとセルフケアの実践 ゲスト講師・池壁聡

本企画は「公益財団法人 JR 西日本あんしん社会財団」の助成金を受けて実施しています

お申込みはホームページから受付中！

🌐 <https://kanashimi-post.jimdo.com/> QRコードでもアクセスできます。 →



詳細は裏面を  
ご確認ください

## 講師紹介



### 担当講師 木村 直子(きむらなおこ)

マサチューセッツ州立大学アマースト校教育学修士。上智大学グリーンケア研究所グリーンケア人材養成講座専門課程修了。日本スピリチュアルケア学会スピリチュアルケア師。学校で事務員として働く傍ら、遺族会や「かなしみぼすと」でグリーンケアにボランティアとして従事。マインドfulnessの実践は15年目。UCLA マインドfulness・アウェアネス・リサーチ・センターの Training in Mindfulness Facilitation (TMF) を2021年に修了。Certified Mindfulness Teacher / Professional Level, International Mindfulness Teachers Association.

マサチューセッツ州立大学アマースト校教育学修士。上智大学グリーンケア研究所グリーンケア人材養成講座専門課程修了。日本スピリチュアルケア学会スピリチュアルケア師。学校で事務員として働く傍ら、遺族会や「かなしみぼすと」でグリーンケアにボランティアとして従事。マインドfulnessの実践は15年目。UCLA マインドfulness・アウェアネス・リサーチ・センターの Training in Mindfulness Facilitation (TMF) を2021年に修了。Certified Mindfulness Teacher / Professional Level, International Mindfulness Teachers Association.



#### International Mindfulness Teachers Association (IMTA) について

IMTAは、世界で急速に広がりを見せるマインドfulnessの分野において、指導力の標準化と専門性の向上を目指す国際的なNPO団体。詳細は、<https://www.imta.org/>にて。



### ゲスト講師 池埜 聡(いけのさとし)

関西学院大学 人間福祉学部 社会福祉学科 教授  
カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 社会福祉学大学院博士課程修了 (Ph.D.)。UCLA アジア系研究所客員研究員 (2012~2013)、UCLA マインドfulness・アウェアネス・リサーチ・センター客員研究員 (2018~2019)。臨床経験として、大阪の

民間精神科クリニックでシステム家族療法、米国コロラド州デンバー「アジア太平洋啓発センター」で東南アジア難民支援などに従事。専門は臨床ソーシャルワーク、心的外傷学。著書に『福祉職・介護職のためのマインドfulness』(中央法規出版)、『たましいの共鳴ーコロナバイン高校と附属池田小学校の遺族が紡ぐいのちの絆』(編著：明石書店)、『ケアマネジメントにおける「援助関係の軌跡」』(共著：関西学院大学出版会)など。

## 講座詳細

- **講座日** 表面をご確認ください
- **参加費** 無料
- **内容** 1~4回目ワークショップは講義・瞑想の実践・Q&Aセッション・Zoomのブレイクアウト機能を使用した小グループのディスカッションなどを含むワークショップ形式が中心となります。公開講座は講義と実践が含まれます。
- **定員** 第1~4回目ワークショップは各回先着順 50名まで。公開講座は 100名程度を予定\*1。
- **参加条件** ウェブ会議システム「Zoomミーティング」を使用します。画面と音声のオン・オフができるなどZoomの初歩的なスキルを有している方の参加に限ります。また、画面共有やブレイクアウトに参加しやすいパソコンによるご参加を奨励します。サインインする際とグループワークでは画面をオンにすることをご了承ください。

\*1 なお、公開講座へはワークショップと同時にお申込み頂けます。また、本ワークショップへのお申込みの受付が終了した後も、公開講座のみ継続して参加者を募る予定にしています。

## お申込み・連絡方法

- 9月2日(金)24:00までに下記「かなしみぼすと」ホームページからお申込みください。
- お申込み頂いた方には「申込み結果通知メール」をお送りします。このメールが参加希望日1週間前の土曜日までに届かなかった場合のみ、[kanashimi.post@gmail.com](mailto:kanashimi.post@gmail.com) までメールにてお問い合わせください。
- 定員が満たされた場合、受付を早く締め切る場合があります。
- 定員に満たなかった回については受付を継続する場合があります。詳細は都度ホームページにてご確認ください。

### お申込み お問い合わせ

ホームページ：<https://kanashimi-post.jimdo.com/>

「かなしみぼすと」で検索、または右のQRコードからもアクセスできます。

お問い合わせは [kanashimi.post@gmail.com](mailto:kanashimi.post@gmail.com) (担当：木村直子) までお願いします。



### かなしみぼすと

### オリジナル LINE スタンプできました!!

あなたの想いをかなしみぼすとのキャラクターが優しく相手に届けてくれます。

詳細は、上記ホームページをご覧ください。

送信

### かなしみぼすととは…

上智大学グリーンケア研究所の修了生が立ち上げたグループです。グリーン(悲嘆)ケアについて学んできたことを、今現在何らかの悲嘆を抱えていらっしゃる方に届けられないだろうかという思いで集まりました。