



助産師が活用したい 周産期のためのマインドフルネス

マインドフルネスは、仏教瞑想をルーツに持つ心と身体の総合的なトレーニング体系です。分子生物学者のJ.カバットジンが1979年に「マインドフルネスに基づいたストレス低減法(MBSR)」を創始して以来、多くの科学研究に後押しされて医療や心理療法のメインストリームに取り入れられるようになりました。マインドフルネスが一見すると万能薬のように思えるのは、健康の土台となる基本的信頼を育むために必要な心の向け方そのものだからです。今回は、仏教のルーツから母子精神医学の最先端に至る諸理論を統合しながら、周産期に母子が健全な絆を結んでゆけるように、助産師はどのようにして黒子として働くことができるのかについて、一緒に考えてみたいと思います。

【講師】 マインドフルライフ研究所オフィス・らくだ
主宰 井上 ウィマラ 氏

【日時】 令和6年5月11日(土) 13時30分～15時00分
*13時00分～入室可能 13時15分～司会オリエンテーション

【方法】 Zoomによる live 配信

■本研修は、CLoCMiP®レベルⅢ認証申請の選択研修です。

* 申込方法: 日本助産師会会員専用ページ <https://mypage.midwife.or.jp/>にログインし、会員マイページからお申込みください。ID、パスワードがわからない方は、日本助産師会にメールでご確認ください。非会員・学生の方は、日本助産師会会員専用ページのログイン画面下の ボタンから登録し、お申込みください。

* 定員: 100名

* 申込期間: 令和6年4月14日(日)～令和6年5月8日(水)

* 参加費: 大阪府助産師会会員 日本助産師会他府県会員 3,300円(税込)

非会員(一般) 5,500円(税込)

日本助産師会学生賛助会員および学生(看護・助産) 550円(税込)

○参加費の振込先は申込後お知らせします。入金後のキャンセルはできません。

* 資料等: 入金確認後、講義資料、アンケート等はマイページの当該研修会内に掲載します。

* 受講方法: 会員マイページ内の研修会名を選択し開始時間(13時)に表示される【受講する】ボタンをクリックし受講してください。

一般社団法人 大阪府助産師会

〒543-0032 大阪市天王寺区細工谷1丁目1-5

TEL: 06-6771-6537 (平日 9時～17時)

URL: <https://www.josansi.org/> E-mail: kensyu-mousikomi@josansi.org

企画: 組織強化委員会 運営: 大阪府助産師会 定例研修会担当委員会