

# 専門家研修 マインドフルネスを活用した 依存症のプログラム

心理相談室セコイアでは、依存症の再発予防に効果があるマインドフルネスを実践しています。依存症者がマインドフルネスを体験しながら、グループを通して「気づき」と依存への対処方法を学ぶプログラムです。この機会に皆さまもグループを体験してみませんか？

I 日時：平成29年11月26日（日） 13:00～16:00

II 場所：Space Sequoia（港区南青山5-6-9サウス青山404号室）

III 内容：

①講義：依存症とマインドフルネスについて

②ワーク：マインドフルネスを活用した『マインドフルネス&リカバリーグループ』の紹介と体験

IV 参加費：7000円（消費税別）

V 対象：支援者・援助者

<講義：檜原広大>

臨床心理士 心理相談室セコイア室長 依存症、DV、トラウマ、虐待、夫婦・家族問題等のカウンセリング『マインドフルネスに基づく嗜癖行動の再発予防』（日本評論社）

<ワーク：山崎さおり>

作業療法士 NPO法人リカバリーサポートセンターACTIPSの訪問看護ステーションACT-Jに勤務。地域のメンタルヘルスの現場に携わりながら、カウンセリングルームにて感情調節プログラムを実践している。

医療法人社団碧水会長谷川病院（2002年～2017年）にて、境界性パーソナリティ障害や依存症の治療プログラムとして「弁証法的行動療法」を活用。

『マインドフルネス—基礎と実践—』（日本評論社）分筆

お申し込み方法：事前にホームページ（<http://sequoia.jp/>）の「お問い合わせ」からお申し込みください。ご不明な点はご遠慮なくご連絡ください。

心理相談室セコイア Email: [sequoia@ja3.so-net.ne.jp](mailto:sequoia@ja3.so-net.ne.jp)

電話：03-6427-4414