

# GCCオンライン・3日間講座

## 第2回・グリーフ支援のためのマインドフルネス



GCCは今年もマインドフルネス講座を開催します。講師には前回同様、宗方比佐子先生に再登壇いただきます。

ストレスを低減する心理療法として開発されたマインドフルネスは、グリーフの当事者にとってもカウンセラーにとっても、心身の健康向上にたいへん有効な手段です。また、コロナ禍でのストレスマネジメントにも非常に役立ちます。

今回の講座では、既にマインドフルネスの考え方や基本的な実践法を知っている方を対象として、さらに深くマインドフルネスについて学んでいただきます。

特に、実践を継続するためのコツを身につけていただくことに焦点を当てます。また、グリーフを経験中の方を支えるためのいくつかの瞑想をご紹介します。

### 3日間のプログラム

5月9日

マインドフルネスの考え方(復習)

基本の実践(静座瞑想・ポディスキャン・ヨーガ)

継続するためのコツ①(実施内容と時間帯の計画を立てる)

5月16日

ヨーガの効用(いくつかの呼吸のヨーガ)

グリーフとマインドフルネス(長期化するグリーフへの効果)

山の瞑想(表面に変化があれど本質は不変という瞑想)

継続するためのコツ②(生活の優先順位を見直す)

5月23日

自分の苦手な実践・好きな実践(できるだけ実践はバランスよく)

基本実践をしっかり身につけるために(これだけはマスターしよう)

日常生活をマインドフルに(食べる、歩く、自然を感じる…)

継続するためのコツ③(自分なりのコツを見つける)

日時:2021年5月9日、5月16日、5月23日  
15:00~17:00

講師:宗方比佐子氏

対象者:GCC認定者、臨床心理士、医療関係者など援助職の方  
(一般の方でご関心のある方、ご相談に応じます)

申込方法:GCC宛にメールにて参加希望をお知らせください。  
[info@gcctokyo.com](mailto:info@gcctokyo.com)

参加費:¥15,000 (3回・合計6時間)

振込先:三井住友銀行・渋谷支店(普通)7962569 名義:鈴木剛子

主催・問合:グリーフ・カウンセリング・センター(GCC)  
<http://www.gcctokyo.com>



### 講師プロフィール

金城学院大学名誉教授 マインドフル・ブロッサム代表



1975年 横浜国立大学教育学部卒業。東京都老人総合研究所研究助手を経て、1985年 名古屋大学大学院教育学研究科教育心理学専攻博士後期課程 修了。桜花学園大学人文学部助教授を経て、2002年より金城学院大学人間科学部教授。専門は、社会心理学、産業・組織心理学。

主な研究テーマは、女性のキャリア発達、女性リーダーに対するステレオタイプの認知と偏見、職場のストレスマネジメント、構成主義キャリアカウンセリングの理論と実践。

著書は、「女性が学ぶ社会心理学」(福村出版)、「キャリア発達の心理学」(川島書房)ほか多数