

研究協力者の募集

参加費
無料

リモートで参加できる！

定員
20名まで

不安を和らげる マインドフルネス・トレーニング

ー自閉スペクトラム症の方に向けたプログラムー

普段の生活の中で様々な不安を感じることがあると思いますが、不安な気持ちは、“未来”に気持ちが向きすぎていて生じると言われています。“未来”に意識を向けすぎず、“今”を大切にするために、マインドフルネスという心理療法を学んでみませんか？

期間

毎週木曜

令和5年

8月～10月 19:00～20:00 (全8回)

対象

- ◎19歳以上で、自閉スペクトラム症（自閉症，アスペルガー障害含む）の診断をお持ちの方
- ◎Zoomアプリをインストールできる方
（パソコン，タブレットの使用を推奨します）
- ◎ビデオ通話が比較的スムーズにできるインターネット環境や設備のある方

☆講師☆

臨床心理学専攻 大学院生

☆スーパーバイザー☆

教授 井上雅彦

（鳥取大学大学院 臨床心理学講座）

お申し込み方法

申込締切
8月4日（金）
17:00

QRコードもしくはURLからお申し込みフォームにアクセスいただき、必要事項をご記入ください。

URL <https://forms.gle/jKp9mPzjSkrDnJZdA>

※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。



集団での講義
+
小グループでのワーク

講座内容のご案内

回	日にち	講義内容 (予定)
1	8/31 (木)	マインドフルネスとは？
2	9/7 (木)	ボディスキャンと呼吸瞑想の説明
3	9/14 (木)	ストレスに対する身体的反応を知ろう
4	9/21 (木)	呼吸と身体感覚に注意を向けて、座ったまま瞑想をしてみよう
5	9/28 (木)	周りの音にも注意を向けて、座ったまま瞑想をしてみよう
6	10/5 (木)	反芻思考とASDとの関係って？
7	10/12 (木)	自分の考えに気付いて、観察してみよう
8	10/19 (木)	ボディスキャンについて復習しよう

お申込みにあたってのご注意

- ※ 本講座は、鳥取大学医学部倫理審査委員会の承認を得て実施される研究でもあります。ご参加いただく方には、アンケートやビデオ撮影等の受け入れをしていただく場合がございます。この講座を通して得た個人情報は厳重に管理し、本来の目的以外に使用することはありません。
- ※ 本講座は連続講座となっており、各講座の積み重ねによって進めます。よって、**全8回のうち6回以上はご参加いただける方を対象**とさせていただきます。
- ※ 講座日程は予定であり、変更する可能性もございます。ご了承ください。
- ※ ご不明な点がある方は、下記メールにてお問い合わせください。

お問い合わせ先

鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学講座 井上研究室
所在地：〒683-8503 鳥取県米子市西町86
メールアドレス：mindfulness.2023s@gmail.com