

Mindfulness for Occupational Therapists

作業療法士のためのマインドフルネス

Mindfulness can be an essential skill for occupational therapists, particularly effective in managing the stress that often accompanies when providing interpersonal support. This workshop will introduce you to the basics of mindfulness through theory and practice.

対人援助でストレスにさらされることが多い作業療法士にとって、マインドフルネスは、自身のストレスケアに効果的なスキルです。このワークショップでは、マインドフルネスの基本を学び、実践を通じて体験していただきます。

5 NOV. 2024
10:00 - 11:30



SHINYA HISANO, PH.D.
久野真矢

Professor, Graduate School of Comprehensive Scientific Research, Prefectural University of Hiroshima
県立広島大学大学院 総合学術研究科
教授 博士(保健学)
OTR 作業療法士



KOTOMI MATSUFUJI
松藤琴美

MBSR Certified Teacher
MBSR認定講師
OTR 作業療法士
Certified Public Psychologist
公認心理師

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

10:00-10:30

The Origins, Evidence and Mechanisms of Mindfulness

マインドフルネスの成り立ち、エビデンスとメカニズム

10:30-10:40

Introduction to Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

マインドフルネスストレス低減法の紹介

10:40-11:15

Mindfulness Meditation Practice

マインドフルネス瞑想の体験

11:15-11:30

Q&A Session

質疑応答

IMPORTANT NOTES

注意事項

- The session will be conducted in both English and Japanese.
言語は英語と日本語です。
- There are no specific items to bring.
持ち物は特にありません。
- Please join us in comfortable, and relaxed clothing.
心地よい、楽な格好で参加してください。