



# マインドフルネス認知療法

## 参加者募集

### マインドフルネス認知療法とは？

マインドフルネス認知療法は、慢性的な落ち込み気分や不幸福感、繰り返す感情的苦痛を抱える方向けに開発された、全8週間+1日のトレーニングを含めた心理プログラムです。

実践  
ヨガや瞑想の  
トレーニング

対話  
グループで  
シェアリング

ホームワーク  
自宅での  
継続的練習

### 日時

2026年1月24日 ~ 3月21日

毎週土曜 16:00 ~ 18:30 (全8回+1Day リトリート)

\* 3月7日（土）は、10:00~17:00の1Day リトリートとなります。

### 費用

¥48,000 (税込)

\* 全8回+1Day リトリートの料金となります。回ごとのお支払いはできません。

### 募集人数

4~12名

\* 定員に達し次第、募集終了いたします。

\* 最小催行人数に満たない場合、中止となる可能性がございます。

### 参加要件

- 落ち込み気分や感情的苦痛にお悩みの満18歳~65歳の方
- マインドフルネスに興味があり、学んでみたい方
- 症状が重篤でない方（“セルフケア”が前提のプログラムです）
- 発達障害、双極性障害、パーソナリティ障害、強迫性障害、PTSD、統合失調症、アルコール・薬物依存症の診断を受けていない方
- 治療中の場合は、主治医の先生の許可（情報提供書）をお取りいただいた方
- 原則、1Day リトリートを含めた全日程に参加できること  
(お申込み段階で、3回以上お休みする可能性がある場合は、次のクールへの参加をお勧めします)
- 1日40~60分の練習を週に6日以上取り組むことへの意欲があること

迷う方は事前面談にて  
ご相談頂けます。

### 参加方法

お申込み

事前面談

参加の  
ご連絡

プログラム  
参加

事後面談

\* お申込みはFromよりお受付しております。

\* 事前面談および事後面談は、Zoomを使用したオンライン形式で行います。  
事前/事後面談には費用はかかりません。

\* 事前面談では、参加要件を満たしていることや、本プログラムへの参加による危険やリスクの可能性がないかについて確認し、検討させて頂きます。検討の結果、別の方法をご提案させて頂くことがあります。

\* 参加のご連絡は、事前面談から最大2週間以内を目安にお申込み時のメールアドレスにご連絡します。



事前面談のお申込みForm

## プログラム日程とテーマ

- 0 事前面談  
オンライン（40分程度）**
- お申込みいただいた内容をもとに、Zoomを用いたオンライン形式で個別の面談を行います（無料）。スマフォ、PCから参加いただけます。最大2週間程度で、参加の可否についてご連絡します。
- 1 2026年1月24日（土）**
- 2 2026年1月31日（土）**
- 3 2026年2月7日（土）**
- 4 2026年2月14日（土）**
- 5 2026年2月21日（土）**
- 6 2026年2月28日（土）**
- 6.5 2026年3月7日（土）  
10:00～17:00**
- 7 2026年3月14日（土）**
- 8 2026年3月21日（土）**
- 9 事後面談  
オンライン（40分程度）**
- 自動操縦状態に気づく～マインドフルネスとは何か？～**  
マインドフルネスやクラスの概観を理解します。食べる練習やボディスキャンなどの練習を通して、今この瞬間の体験に気づく方法を学びます。
- 頭の中で生きている**  
困難や苦痛とのかかわり方に気づき、それらと向き合うための新しい方法について、ボディスキャンや呼吸瞑想を通して学びます。
- 散らかった心をまとめる**  
今この瞬間とつながり、自分自身をそのまま受け入れるための場所として身体に注意を向ける方法を学びます。
- 嫌悪を認めること**  
嫌悪、すなわち不快な感覚や身体感覚に対する心の習慣的反応をグループメンバーと探索し、現在に留まる方法を話し合います。
- ものごとがあるがままに受け入れること**  
不快な感覚や身体感覚に対して、パターン化された反応をただ繰り返すのではなく、マインドフルにかかわるにはどのような工夫ができるかについて話し合い、日々の生活の中で実践を通して学びます。
- 思考は事実ではない～思考を思考として観る～**  
思考は単なる思考に過ぎない（「そうではない」という思考でさえ）と認識し、思考とのかかわり方を探求し、これまでと異なる関わり方を試していきます。
- I Day リトリート マインドフルに1日を生きる**  
グループのメンバーと一緒に、1日の間、6時間程度をマインドフルネスの練習のためだけに使います。様々な練習を集中的に行い、ここまで学んできたことをさらに深めていきます。
- どのように自分自身をケアするか**  
自分なりの警告サインのパターンを知ることにより、気分が落ち込んだときに、それに気づき、自らを思いやりを持ってケアする方法を探ります。
- 新たに学んだことを維持し広げる**  
ここまで学んだことを活用して、今までのクラスでの取り組みを振り返り、もう一度ボディスキャンの練習を通して、今この瞬間の体験に気づき受容する態度を確かめます。新しい体験との関わり方を手に、自分の人生を始めていきます。
- クラスに参加してみてどうであったか、困ったことはないか、自身の体験の振り返りやクラスが終わった後の生活、そしてインストラクターの評価について、Zoomを用いたオンライン形式で個別の面談を行います。**

## 担当者

**杉山 風輝子**

臨床心理士・公認心理師  
MBSR講師・MBCT講師 (in Training)

早稲田大学人間科学研究科臨床心理学領域 博士後期課程 指導課程修了  
臨床心理士・公認心理師として、医療機関にてマインドフルネスを中心とした認知行動療法を担当。  
2016年より、マインドフルネス療法研究センターにて、マインドフルネス・グループ療法のファシリテーターを担当。  
2019年には、全米ヨガアライアンス認定200時間を取得。  
2021年にMBSR講師の資格を取得。