

日本カウンセリング学会静岡県支部研修会

マインドフルネス

基本を学びそして体験する

講師 越川房子先生

日本マインドフルネス学会理事長
早稲田大学文学学術院教授

マインドフルネス瞑想 —理論と実践のコツ—

マインドフルネスについて解説した後、マインドフルネス・エクササイズ（呼吸瞑想、座位のボディスキャン、マインドフルネスストレッチ等）について、実習を行いながら学習いたします。

越川先生のメッセージ

2018年2月24日(土)

12:30～17:30

会場：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」501号室

静岡駅より徒歩10分 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

参加費：支部会員 3,000円 学会員 4,000円 一般 5,000円

☆学会員の方は研修ポイントがつきます

申し込み：下記のHPからお願いします

<http://cg-shizuoka.jugem.jp/?eid=13>

（「日本カウンセリング学会静岡県支部」と入れて検索してください）

×切り：定員(80名)になり次第締め切らせていただきます

お問い合わせ：054-369-4760

日本カウンセリング学会静岡県支部研修委員会 担当係

越川房子先生のプロフィール

臨床心理士、学校心理士、臨床発達心理士

早稲田大学文学学術院教授

日本マインドフルネス学会理事長

著書

マインドフルネス—基礎と実践—, 貝谷久宣, 熊野宏昭, 越川房子 (編著)
日本評論社 2016 年

新世代の認知行動療法／マインドフルネスの基礎 (分担執筆)
『慢性痛の心理療法 ABC』 文光堂 2016 年

Horizons in Buddhist Psychology: Practice, Research & Theory.
Kwee MGT, Gergen KJ, *Koshikawa F (Eds.), Chagrin Falls, Ohio:
A Tao Institute Publication, 2009 年

現代心理学入門—進化と文化のクロスロード— 西本武彦・大藪泰・福澤一吉・
越川房子 (編著) 川島書店 2009 年

心理臨床の基礎／学習理論・認知理論および認知行動療法 (分担執筆)
放送大学教育振興会 2008 年

現代に生きる養生学 —その歴史・方法・実践の手引き— 認知行動療法と養生
(分担執筆) コロナ社 2008 年

ココロが軽くなるエクササイズ 越川房子 (監修) 東京書籍 2007 年
など多数

訳書

うつのためのマインドフルネス実践 —慢性的な不幸福感からの解放— (共訳)
著者 マーク・ウィリアムズ他 星和書店 2012 年

マインドフルネス認知療法 —うつを予防する新しいアプローチ— (監訳)
著者 ジンデル・シーガル他 北大路書房 2007 年

所属学会

日本心理学会 日本教育心理学会 日本発達心理学会 日本認知・行動療法学会
日本認知療法・認知行動療法学会 日本健康心理学会 日本パーソナリティ心理学会
日本感情心理学会 日本行動科学学会 早稲田心理学会 など

