

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

