IMCJでマインドフルネスを学ぶ理由







<u>その2:早朝瞑想会</u> 練習を習慣化するために、 早朝瞑想会、ヨガクラス、 コミュニティがある。



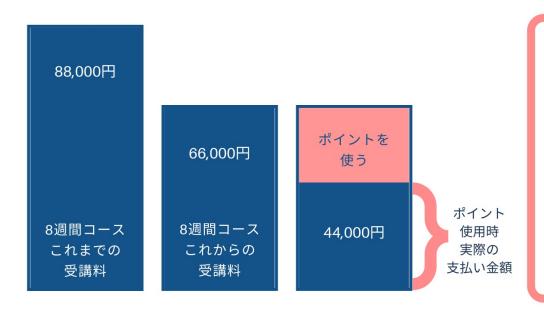
<u>その3:世界中の研究機関と</u> <u>ネットワークがある</u>

IMA,Oxford,Bangor,その他 研究者や実践者とのつながり があり、学びの機会を提供。

コース金額改定&ポイント付与

ポイントはどのように使える?

~ 8週間コースが価格改定になりました。これまでの受講者の方へ。~



- ・8週間コースを受講する (新規、再受講など) MBSR, MBCL, MBCT-D, MBCT-L, MBCT-Ca(予定) MBPM (breathworks)(予定) ・12週間コース MBCT-taking it further(予定) ・スタディグループを受講する
- - ・朝瞑想会に参加する
 - ウェビナーに参加する
- ・8週間コース継続コースに参加する

コース金額改定&ポイント付与

使用内容	必要ポイント数
8週間講座 22,000円分 (1コースあたり、最大22,000ポイントまで使用可能) ・MBSR ・MBCT for Depression ・MBCT for Life ・MBCL ・MBCT for Cancer (予定) ・MBCT – Taking It Further【12週間コース】 (予定) ・MBPM 【Breathworks】 (予定)	22,000 ポイント
itudy Group 1ヶ月(新規入会時のみ)	11,000 ポイント
早朝瞑想会 1ヶ月 (新規入会時のみ)	5,500 ポイント
ウェビナー 1回 (2ヶ月に1回程度ゲスト講師のウェビナーを開催しています) ・Trish Bartley(7月1日) 『がんとマインドフルネス』 ・Vidyamala(8月26日) 『痛みのためのマインドフルネス』 ・David Treleven(2021年秋予定) 『トラウマ・センシティブ・マインドフルネス』	5,500ポイント
1日リトリート	3,300ポイント

ポイント使用方法

HP

過去に旧価格 (税込み88,000円) で受講した方で、今回割引を使用される場合は下記にチェックを付けてください (22,000円引きで受講できます)。詳しくはこちらへ。

- □ポイントを使用し割引価格で受講する
- □ 当サイトのプライバシーポリシーに同意の上、2021年5月開講MBCL 8週間コースに申し込みします。

送信

Peatix



マインドフルネス オンライン 1DAY サイレントリトリート

~気づきを育む、心と身体を丁寧に感じる時間 ~



今後のリトリートの予定

※IMCJ卒業生のみ参加できます

コース	URL
5月23日 MBSR Amir先生(英語/日本語)	https://practice-day-28th-may-2021.peatix.com/view
5月30日 MBSR Cathy先生(英語/日本語)	https://practice-day-30th-may-2021.peatix.com/view
7月25日 MBCL 井上先生(日本語)	https://retreat-2021-0725.peatix.com/view ※MBCL卒業生のみご参加いただけます
8月1日 MBSR/MBCT 井上先生(日本語)	https://practice-day-1st-aug-2021.peatix.com/view

3,300ポイント使用で無料でご参加いただけます。Peatixより、チケット購入時にプロモーションコードを記入 してお申し込みください。

上記リンクを押した際に求められるパスワードは "practice-day" です。

8週間コース

コース名/講師	URL
MBCT for Life	https://www.mindfulness-japan.org/mbct-l-
6月15日(火)19:45-22:15	15june2021/
井上清子先生(日本語)	※無料オリエンテーション 5/31, 6/5
MBCT for Life	https://www.mindfulness-japan.org/mbct-l-
6月19日(土)09:00-11:30	19june2021/
井上清子先生(日本語)	※無料オリエンテーション 5/31, 6/5
MBCL(コンパッション)	https://www.mindfulness-japan.org/mbcl-
6月19日(土)19:45-22:15	jun-2021/
井上清子先生、宮本賢也先生(日本語)	※無料オリエンテーション 5/29,6/5
MBSR	https://www.mindfulness-japan.org/mbsr-
6月21日(月)19:30-22:00	online-8week-2021-6-rene/
Rene Slikker先生(英語/日本語)	※無料オリエンテーション 5/24

いずれも22,000ポイント使用すると44,000円(税込)で受講できます。

ウェビナー

コース名/講師	URL
7月1日(木)20:00-22:00 Trish Bartley がんとマインドフルネス	https://webinar-trish- july2021.peatix.com/view
8月26日(木)20:00-22:00 Vidyamala Burch 痛みのためのマインドフルネス	https://webinar-26-aug-2021- vidyamala.peatix.com/view
2021年秋 David Treleaven トラウマ・センシティブ・マインドフルネス	https://davidtreleaven.com/ (参考)

いずれも5,500ポイント使用すると無料で受講できます。

Online Study Group (公開講座)

がんとマインドフルネス

~がんのためのマインドフルネス認知療法~

Trish Bartley

MBCTシニアティーチャー がんのためのマインドフルネス 認知療法 開発者

2021.7.1(木) 20:00-22:00 @ZOOM 日本語訳付き International mindfulness center Japan



8月 Online Study Group (公開講座)

痛みのためのマインドフルネス

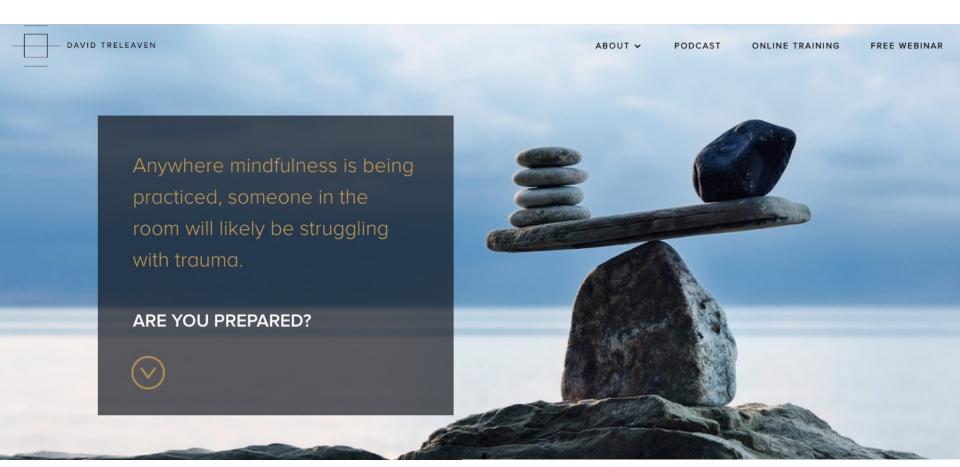
~呼吸を通して痛みと共にいる方法~

Vidyamala Burch

痛みのためのマインドフルネス(MBPM)開発者 Breathworks ディレクター

2021.8.26(木) 20:00-22:00 @ZOOM 日本語訳付き International mindfulness center Japan





https://davidtreleaven.com/

2021年秋、Trauma Sensitive Mindfulness Japanを設立することをDavid氏と合意。

TRAUMA-SENSITIVE MINDFULNESS

Mindfulness is more powerful when combined with an understanding of trauma

My name is David Treleaven. I'm a writer, educator, and trauma professional who teaches people to offer mindfulness in a trauma-sensitive way.

Unbeknownst to many, mindfulness meditation can exacerbate symptoms of traumatic stress. Instructed to pay close, sustained attention to their inner-world, people struggling with trauma can experience flashbacks, dysregulation, or dissociation.

On this site, you'll find resources designed to prevent this while leveraging the power of mindfulness towards trauma recovery.



MBSR講師養成

MBSR講師養成講座 第2期募集開始(9月スタート) 9カ国1300名以上のMBSR講師を育成してきた経験豊かな講師陣



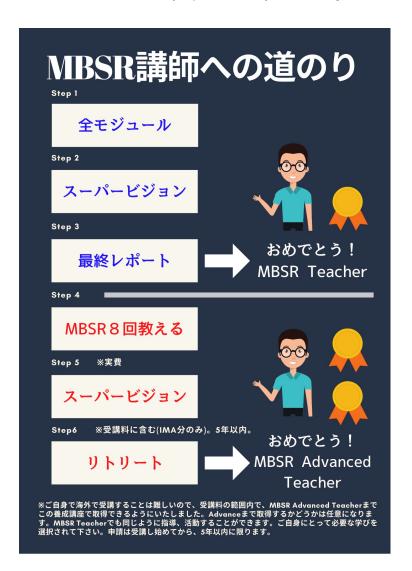
https://www.mindfulness-japan.org/open/mbsr-teachers-training-jpn2/

6月6日(日)20:00-22:00(近日中にPeatixで公開) 無料オリエンテーション

- コース説明
- 第1期参加者の声
- 講師からのビデオメッセージ

ご興味在ある方は、応募要件を含めお気軽にご相談ください。

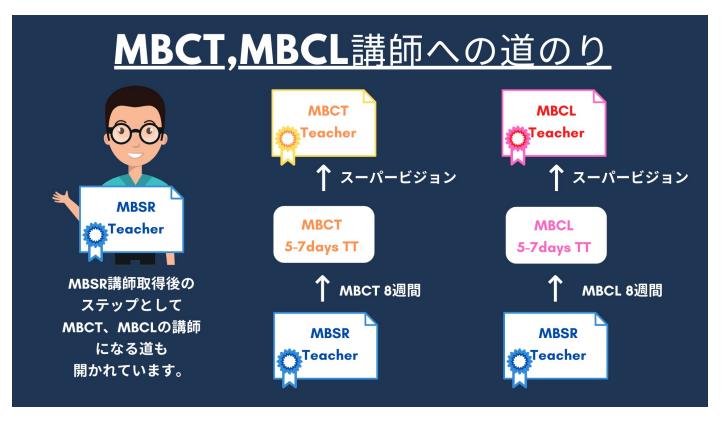
MBSR講師養成



第1段階のMBSR Teacher Certificateを取得することで、1人前のMBSR講師としてコースの開講、指導にあたることができます。世界基準で認められたCertificateです。

これに加え、IMAコースの中では日本向けに特別に、更に学びを深めたい方のため、Advanced MBSR Teacher Certificateまで取得できるコースとしました。

MBSR講師養成



また、当センターではMBSR講師となった後に、MBCT(マインドフルネス認知療法)、MBCL(マインドフルネスに基づくコンパッションのトレーニング)の講師になる道も用意しています。その前提として、MBSR講師資格を取得しておく必要があります。
※現段階ではMBCTはMBCT for Depressionを想定しており、臨床経験のある方を対象としています。

MBSR講師養成講座 近況連載

https://note.com/mindfulnessjapan/m/m94981632cd68



30代、大学教員、研究者で、学部時代からマインドフルネスの研究に関わっている、受講者のAさんにお話を伺いました。

インタビューアー:IMCJ井上清子、宮本賢也

▼ 目次

医療の専門職・研究者としての問題意識

正規プログラムに参加する必要性を感じた

多様なバックグラウンドを持つ質の高い講師陣

主体性を奪わない、丁寧にデザインされたプログラム

様々なバックグランドの仲間との学びが刺激に

医療の専門職・研究者としての問題意識

インタビュアー:

本日はありがとうございます。まずは、これまでマインドフルネスについて _{どのように学ばれてきたか数ラフいただけますか}

未来の自分への手紙

