

# Mindfulness Based Stress Reduction Teacher Training in JAPAN

マインドフルネスストレス低減法講師養成講座 第4期生募集要項



第4期生募集

場所：日本

開始：2023年11月

(2023/07/19版)

主催：International Mindfulness Center Japan

<https://www.mindfulness-japan.org/>

[info@mindfulness-japan.org](mailto:info@mindfulness-japan.org)

提携：The Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA)

[www.institute-for-mindfulness.org](http://www.institute-for-mindfulness.org)

# What is Mindfulness?

## マインドフルネス ストレス低減法について

*Mindfulness means the awareness that emerges when we learn to pay attention in a particular way: On purpose, In the present moment, and Nonjudgmentally to things as they are.*  
— Jon Kabat-Zinn —

MBSRプログラムは米マサチューセッツ州Worcesterにある、マサチューセッツ大学Department of Behavioural and Preventive Medicineのストレス軽減クリニックにて、Jon Kabat-Zinn博士と、同僚らによって1979年に考案されました。

MBSRコースは、1セッション2.5時間のトレーニングを8回（週1回）、8週間行うことで構成されています。6週目と7週目には、終日、静寂の中でマインドフルネスのトレーニングを行います。また、ボディスキャン、ヨガ、座る瞑想、歩く瞑想などのマインドフルネス瞑想のトレーニングを学びます。コース受講者は、ストレスについて、精神、身体への影響について、マインドフルネスの実践に基づくコミュニケーションや、自分自身とどのように向き合うか、そして知恵と思いやりをもってストレスにどのように向き合うか等、様々なテーマに沿って話し合いを行います。

MBSRは世界で成果が認められ、病院、クリニックなどの医療施設で取り入れられてきました。今日では、管理職トレーニング、学校や大学、従業員健康促進プログラム、リハビリのメニュー、カウンセリングや指導などの他の分野でも採用されています。ヨーロッパでは1990年代からその効果を認められており、現在もMBSRに対する関心は高まり続けています。ヨーロッパでは、国民健康保険加盟者に、MBSR受講に対して補助金を出している国もあります。

企業、大学、医療施設、政府関係機関や他の団体でもMBSRに対する関心は高く、多くの組織が従業員に対し、MBSRを軸としたマインドフルネストレーニングを科学的根拠に基づくプログラムとして提供しています。このプログラムは、ストレスに満ち変化の大きい現代において、健康維持、精神的安定をサポートするために役立っています。

数多くの科学的調査がMBSRの効果を立証してきました。調査結果によると、コース受講者の多くが以下のような効果を実感しています。

- 肉体的、精神的症状の軽減
- ストレスに対してより上手に対応できるようになったこと
- 感情をよりうまく制御できるようになったこと
- よりリラックスできるようになったこと
- 自分に対する自信や自己肯定感の向上
- 活力の向上

# International Mindfulness Center Japanについて

インターナショナルマインドフルネスセンタージャパン（International Mindfulness Center Japan：IMCJ）は、エビデンスに基づくマインドフルネスの普及、活用を目的として設立されました。

現在は、MBSR、MBCT、MBCLの8週間コースを提供しています。

また、ヨーロッパで古くからマインドフルネスのトレーニングを実施しているThe Institute for Mindfulness-Based Approaches（以下IMA）と提携し、MBSRの講師養成講座を開講いたします。

そして、マインドフルネスのトレーニングを積んだ講師が情報を共有できる場としてのコミュニティ、マインドフルネスおよびコンパッションを学ぶ人々が、世界中で活躍する様々な専門家、臨床家、研究者からマインドフルネスについて学び、自身の実践を深めるためのオンラインスタディグループも運営しています。

運営会社 Kuu株式会社

代表 井上清子

## 業務内容

### 各種プログラムの提供

- MBSR（マインドフルネスストレス低減法）
- 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）
- MBPMB（痛みのためのマインドフルネス/Breathworks）
- Taking It Further Course（Oxford Mindfulness Center 12週間コース）
- マインドフルネスStudy Groupの運営
- 各種公開講座、インタビューなど
  - MBSR公開講座、MBCT公開講座、マインドフルネスの医療現場への適用
  - マインドフルネスとコンパッションの実践、Zindel Segal氏MBCTセミナー
  - 医療におけるマインドフルネスとコンパッション活用
  - Willem Kuyken博士インタビュー など
- マインドフルネス講師ネットワークの運営(<https://teachers.network.mindfulness-japan.org/>)
- トラウマ・センシティブ・マインドフルネス・ジャパン（Trauma-Sensitive Mindfulness Japan）の運営 (<https://tsmj.mindfulness-japan.org/>)

# The Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA)について

The Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA) は、マインドフルネスのトレーニングを提供する組織としては、ヨーロッパで長く経験と実績のある機関の一つです。創業者であるDr. Linda Lehrhauptは1983年からマインドフルネスを軸としたプログラムを指導しており、この分野ではリーダー的存在として活躍しています。2001年以来、IMAは医療、メンタルヘルス、教育、社会福祉、人事部門や関連分野で優れたトレーニングを専門家の皆様に提供してきました。

IMAは、ドイツに本部を置き、MBSRトレーニングをオーストラリア、フランス、ドイツ、アイルランド、ノルウェー、ポーランド、チェコ共和国やスイスにおいて提供しています。

今まで、1325名の専門家がMBSRトレーニングを修了しています。

IMAはドイツにおいて、継続教育及び専門トレーニングを提供する独立機関として認可を受けています。IMAのプログラムは政府機関の認可を受けており、業界団体はIMAプログラム参加による効果を認めています。

IMAは独立機関として、マインドフルネス分野の発展に柔軟かつ迅速に対応していくことができます。また、他の教育団体と協定を結び、独自のプログラムを提供しています。オーストリア、ノルウェー、チェコ共和国、ポーランドでは、各国の優良企業と企業パートナー関係を結んでいます。

MBSRに加えて、現在では以下のトレーニングも提供しています。

- マインドフルネス認知療法 (MBCT)
- 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 (MBCL)
- マインドフルネス講師及び受講者へのサイレントリトリート
- 指導技術向上のための各種ワークショップ
- MBSR、MBCT、MBCLのトレーニングのためのスーパービジョン
- 受講者や講師へのマインドフルネス瞑想ガイド

# IMAの認識と国際トレーニングの基準

IMAの講師育成トレーニングはドイツのMBSR-MBCT講師協会 ([www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org))の公認プログラムです。

創始者で代表のLehrhaupt博士は、マインドフルネスのトレーニングと指導の倫理を定める国際的なネットワークであるInternational Mindfulness Integrity Networkの委員会のアドバイザーを務めました。

また、世俗的なエビデンスベースのプログラムを実施するマインドフルネスの専門家によるネットワークづくりをミッションとする、The European Association of Mindfulness-Based Approaches (EAMBA)の設立につながる委員会の初期メンバーの一人でもありました。2014年に行われた最初のEAMBAのリトリートでも指導を行いました。

EAMBA：<https://www.eamba.net/about>

講師協会が組織されていない国々でも、IMAトレーニング修了生達が、それぞれの国で活躍することでIMA講師認定資格は職業資格として認められるようになっていきます。

講師協会が組織されていないヨーロッパ諸国からの参加者は、ヨーロッパ全土にまたがる専門的トレーニング機関として公認を受けた組織（European Association of Mindfulness-Based Approaches-EAMBA）に参加することができます。

## IMAプログラムの3つの特徴

MBSR講師の認定を受けるには、以下に記載する3つの学習項目に参加していただくことになります。

グループ講座	スーパービジョン	個人練習
コースを通じて、さまざまなバックグラウンドを有する同じ仲間と複数の講師から学びます	1対1または少人数グループによる指導	瞑想の練習・実践

グループ講座においては、コホート形式をとっています。すなわち、受講するグループメンバーは1年半のコースを通じ固定メンバーで、お互いにサポートし合いながら、共に学ぶネットワークづくりも行うことができます。また、さまざまなバックグラウンドを有する複数の講師から学ぶことにより、受講者は自分の強みを活かしたスタイルを確立していきます。当プログラムの定員は34人です。

スーパービジョンは、MBSR8週間コース期間中に講師と受講生の1対1または少人数で行います。

Zoomにて最低5回の、個別またはグループセッションを行います。

自習期間は、講師としての力を養うため、自身の瞑想練習に取り組みます。

トレーニングプログラムは十分に準備がなされ、受講者の創造性や表現力を引き出すものとなっています。様々な専門分野からの講師陣が、受講生に講師となるにあたってのアイデンティティを見出す手助けをします。トレーニングを受講することで、受講生は、講師である以前に、自らマインドフルネスの実践を行うようになっていきます。

プログラム中には実際に受講者自身がスーパービジョンを受けながら8週間コースを実施することが含まれており、MBSRを受講者自身が指導できるレベルになることを目的とした内容になっています。個別または少人数グループでの学習と、個別での瞑想の練習を組み合わせた実践的な学びにより、講師育成の助けとなる3本の柱からなる取り組みが生まれました。

## プログラムの特徴

- 当プログラムの修了生はIMAより正式な資格を授与され、MBSRプログラムを提供することができますようになります。
- 受講生は講座の中でMBSRの瞑想練習を自ら体験する機会があります。ボディスキャン、ヨガ、座る瞑想、歩く瞑想など、具体的な指導方法を学びます。
- トレーニングにおいて、指導をするにあたって、自らの瞑想を深めることが重視されます。
- 8週間のMBSRコースのカリキュラムは細部まで丁寧に組み立てられています。トレーニングプログラムではテーマに従ってコースの各週で教える内容を学びます。
- トレーニングプログラムの終盤で、自ら構成する8週間のMBSRトレーニングコースの指導を行っていただきます。
- オンラインで、受講者が指導する8週間コースについてスーパービジョンを受けます。（計5回）
- プログラムを通じは、受講者同士がコミュニケーションを取れる環境が整えられています。
- 各モジュールの前には、受講者どうしてガイドを行うなど、事前に準備を行った上で各モジュールに臨んでいただきます。
- 受講者は、メインとなるエクササイズ（ボディスキャン、ヨガ、座る瞑想）について日本語でガイド音源を作成します。
- トレーニングプログラムは、最新のMBSRとマインドフルネスに関する研究結果に基づく内容となっています。
- 受講者には包括的な講師用マニュアル（日本語）を提供します。

# プログラム内容

## Module 1 Online

2023年

11月17日（金）  
～19日（日）

開始10:30

終了22:00（3日間）

於：Zoom

Ingrid van den Hout

Amir Imani

（内容）

- MBSRの第1週目について
- MBSR講師養成プログラムの構成

（トレーニング）

- ボディスキャンの紹介：ボディスキャンのガイドに関する、実際の練習と理論について。なぜボディスキャンを教えるのか、練習する目的は何か。考える問題点についての議論と、ボディスキャンを教えるための準備。
- MBSR第1週目を教えるにあたって知っておくべきこと
- 以降のモジュールに向けた受講者間のグループ分け

## Module 2 Online

2024年

1月6日（土）  
～7日（日）

開始10:30

終了22:00（2日間）

於：Zoom

Bernd Langohr

Kiyoko Inoue

（内容）

- MBSRの第2週目について

（トレーニング）

- 自らのボディスキャンの実践を振り返る。MBSR/MBCTプログラムにおけるボディスキャンの役割について引き続き検討を行う。ボディスキャンのガイドについての体験について意見交換を行う。自分なりのボディスキャンを確立する。
- MBSR第2週目を教えるにあたって知っておくべきこと。
- Inquiryについて：体験を探るための会話を導く技術
- 病院、企業、学校等、さまざまなシチュエーションにおけるマインドフルネスの活用について。マインドフルネスの研究の俯瞰。

開催地は現在の予定であり、コロナウィルス等の社会的情勢により、別の場所、またはオンライン研修に変更となる可能性があります。コロナウィルス等の社会情勢の変化、会場キャンセルポリシーの都合上、各モジュール、半年～3ヶ月前を目処に最終確定いたします。

# Retreat Live

2024年  
2月21日（水）  
～25日（日）

開始16:00  
終了13:00（5日間）  
於：長崎（予定）  
Linda Lehrhaupt  
Wolfgang Schröder

（トレーニング）

- 講師による瞑想、マインドフルなボディワーク
- 講師による講話
- 個人練習の深化

# Module3 Online

2024年  
3月22日（金）  
～24日（日）

開始10:30、  
終了22:00（3日間）  
於：Zoom  
René Slikker  
Wolfgang Schröder

（内容）

- MBSRの第3目について
- MBSRの文脈の中でどのようにマインドフルネス瞑想を伝えるか

（トレーニング）

- 座る瞑想について、その内容と構成。座る瞑想をガイドする。
- ガイド付きの瞑想について、受講者、講師に起こりうる問題について。
- 嬉しい出来事日誌、不快な出来事日誌について、そのインクワイアリー。
- MBSRへ参加する要件：事前インタビューの構成

開催地は現在の予定であり、コロナウィルス等の社会的情勢により、別の場所、またはオンライン研修に変更となる可能性があります。コロナウィルス等の社会情勢の変化、会場キャンセルポリシーの都合上、各モジュール、半年前を目処に最終確定いたします。



## Module4 Online

2024年  
5月17日（金）  
～19日（日）

開始09:00、  
終了18:00（3日間）  
於：Zoom  
Ingrid van den Hout  
René Slikker

（内容）

- MBSRの第4～5週目について
- ストレス：自動反応とマインドフルな対応

（トレーニング）

- MBSR第4～5週目を教えるのために知っておくべきこと
- MBSRコースにおけるストレス理論の教え方
- MBSRにおけるやさしさとコンパッションの導入
- マインドフルな対話（インクワイアリー）の技術（前回の続き）
- グループのダイナミクス
- ストレス、マインドフルネスの効果の研究を俯瞰する

## Module5 Live

2024年  
7月6日（土）  
～7日（日）

開始10:30、  
終了22:00（2日間）  
於：東京エリア（予定）  
Kiyoko Inoue

（内容）

- マインドフルムーブメント：寝て行うヨガと立って行うヨガ

（トレーニング）

- マインドフルムーブメントの教え方を学ぶ
- 体と心の限界と付き合う
- マインドフルムーブメントのインクワイアリー

## Module6 Online

2024年  
8月24日（土）  
～8月25日（日）

開始10:30、  
終了22:00（1.5日間）  
於：Zoom  
Ingrid van den Hout  
Kiyoko Inoue

（トレーニング）

- MBSRコースを教える準備
- スーパービジョンの受講方法
- スーパービジョンの要件
- 証書取得のプロセス
- マインドフルムーブメント

## Module7 Online

2024年  
9月21日（土）  
～23日（月・祝）

開始10:30  
終了22:00（2.5日間）  
於：Zoom  
TedMeissner  
Jean-Daniel Rüedi

（内容）

- 慈悲の瞑想、山／湖の瞑想、インサイトダイアログ、研究、感情、グループダイナミクス

（トレーニング）

- Gregory KramerのInsight Dialogueの手法を用い、マインドフルなコミュニケーションを行う
- 不快な感情とうまく付き合う体験
- 山の瞑想の教え方
- MBSR講師としての内的な態度

開催地は現在の予定であり、コロナウィルス等の社会的情勢により、別の場所、またはオンライン研修に変更となる可能性があります。コロナウィルス等の社会情勢の変化、会場キャンセルポリシーの都合上、各モジュール、半年前を目処に最終確定いたします。

# Module8

## Live

2024年  
11月20日（水）  
～24日（日）

開始09:00  
終了18:00（5日間）  
於：東京エリア（予定）  
Ingrid van den Hout  
Amir Imani

（内容）

- MBSRの第6～8週目について
- マインドフルなコミュニケーション、感情、プラクティスデー
- 事前／事後インタビュー
- トラウマ・センシティブ・マインドフルネス

（トレーニング）

- インクワイアリーの技術：実践を通じマインドフルな対話（インクワイアリー）を導く技術
- MBSRのWeek6-8、事後インタビューの詳細について。各週のエクササイズを体験し、教えることを学ぶ
- 6～8週目の間に行うプラクティスデー（サイレントな1日）の教え方
- トラウマセンシティブなマインドフルネス
- MBSRコース：根底を流れるテーマが8週間コースにどのように現れてくるか

# Module9

## Online

2025年  
5月30日（金）  
～6月1日（日）

開始10:30、  
終了22:00（2.5日間）  
於：Zoom  
Linda Lehrhaupt

（内容）

- コースのまとめ

（トレーニング）

- MBSRを教えることに関連したテーマの振り返り：倫理、ネットワーキング、最初のMBSRコース終了後の継続プログラムの可能性
- MBSR講師は自ら如何にケアするのか、といった内容について
- 各自が教えたMBSRコースについてグループで振り返り、スーパービジョンでの学びや、教えることで学んだことについて
- 修了式

開催地は現在の予定であり、コロナウィルス等の社会的情勢により、別の場所、またはオンライン研修に変更となる可能性があります。コロナウィルス等の社会情勢の変化、会場キャンセルポリシーの都合上、各モジュール、半年前を目処に最終確定いたします。

## 講師陣

### Dr.Linda Lehrhaupt



the Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA)の創始者であり代表者です。MBSRを1993年から教え始め、2001年にIMAを設立して以来、MBSR講師養成を行ってきました。マサチューセッツ大学マインドフルネスセンターにてMBSRの資格を取得し、教育分野で学士号、Performance Studiesにおいて博士号を取得しています。1979年からは禅を学び始め、前角老師のthe White Plum Lineageにおいて禅指導者としての資格を授与されました。1976年には、太極拳、気功にも取り組み始め、西洋における第一世代となるアジア人講師の元でトレーニングを請けました。1982年から20年以上にわたり、瞑想的な動きを取り入れた独創的な講師養成プログラムの指導を行っています。著作にMindfulness-Based Stress Reduction: The MBSR Program for Promoting Health and Vitality (2017)などがあります。

### Amir Imani



カナダのToronto大学にてカウンセリングおよび成人教育の修士号を取得しています。マサチューセッツメディカルスクールのマインドフルネスセンターでMBSR講師プログラムを修め、2005年から、マインドフルネスの講師養成、企業役員および社員向け研修等を行ってきました。

心身のリラクゼーションについて個人的にも専門家としても関心を持ち、MBSRおよびマサチューセッツメディカルスクール・マインドフルネスセンターの創始者であるJon

Kabat Zinn博士の元でトレーニングを積みました。

また、Joseph Goldstein、Larry Rosenbergといった先駆者のもとでもトレーニングを積んできました。インドに拠点を置くOmega Wellbeingの共同創始者兼Directorであり、MBSRプログラムをベースにした病院の創立に関わりました。また、マサチューセッツメディカルスクールにおいて正式な指導資格を受けた講師です。

様々な国で公的組織、民間組織から招かれてワークショップやリトリートを行っています。

## Ingrid van den Hout



AmsterdamのFree大学にてScience of Human Movementを専攻し、1989年に卒業し、修士号を有しています。メンタルヘルスケア分野で身体心理療法士（サイコソマティック）として勤務する一方、MBSR、MBCT、Breathworksの講師でもあります。合気道を学び、2001年よりヴィッパッサナ瞑想の実践も行っています。2004年、2005年にマサチューセッツ大学マインドフルネスセンターにてMBSR講師としてのトレーニングを受講しました。MBCT講師として2008年にはBangor大学にてMBCTのAdvancedコースを終了しています。Radboud大学による複数の医療機関におけるMBCTの調査研究において講師および評価者としての役割を果たしました。2006年より、MBSRおよびMBCTの講師として、Dutch Institute for Mindfulnessの講師を務めています。IMAのMBSR講師養成プログラムにおいて上級講師およびプログラムのコーディネーターを務めています。

## Wolfgang Schröder



2012年より「Achtsamkeitspraxis Berlin」と呼ばれるマインドフルネス・プラクティスの共同リーダーを務めています。1985年に精神の発達と瞑想への興味を持ち始めました。ドイツ・ライプツィヒの書籍販売員として働いていた際に、自分の人生を仏教に捧げ、仏教への信仰を深めていくことを決意しました。イギリスのトリラトナサンガ（仏教コミュニティ）に数年間滞在し、仏教の修行と勉強を深めました。協同組合運営の会社で働きながら、1994年にヨガ講師の資格を取得し、2005年にJon Kabat-Zinnの著書『Full Catastrophe Living（邦題：マインドフルネスストレス低減法）』に感銘を受けて以来、MBSRの実践とその講師としての訓練を続けています。2008年にMBSR講師、2009年にはMBCT講師の資格を取得し、MBCL講師としてのトレーニング、指導も行っています。

## René Slikker



心理学、理学療法分野で修士号を取得し、禅の指導者でもあります。心身リラクゼーション法と個人の成長を興味の対象分野とし、心理士として心身の幸福についてのトレーニングと職場復帰プログラムを組み合わせたプログラムを提供しています。Jon Kabat-Zinn博士のMBSRに感銘を受け、2008年のオランダにおけるMBSR講師養成プログラムの第1期に参加しました。the Hogeschool Utrechtの博士課程終了者向けのプログラムにおいてマインドフルネスを教えてきました。これまでに数多くのMBSRコースやリトリートを指導しています。1998年より禅を実践し、自らの仕事に生かしています。現在では、Amsterdamにて仏教心理士として働いています。パートナーとともに瞑想やMBSRを指導する禅寺を設立しました。

## Bernd Langohr



医学博士。2008年にIMAのMBSR講師養成プログラムを修了しました。また、IMAでMBCT（マインドフルネス認知療法）のトレーニングも終了しています。TübingenおよびJena大学（ドイツ）で医学を学び、Weimarの大学病院でマインドフルネスプログラムの立ち上げをおこないました。また、JenaのErnst-Abb大学の健康教育プログラムで講師を勤めています。Interpersonal Mindfulness（IMP）の講師養成プログラムも終了し、MBSRとともにJenaで、Jena Mindfulness Instituteを設立し、コースを教えています。2017年からIMAの運営メンバーとしても活動しています。

## Jean-Daniel Rüedi



博士号を取得後、15年に渡り、学術分野、民間企業でプロジェクトマネージャー、研究開発マネージャー、CEOを経験し、コーチおよびコンサルタントとして独立。O'Center Formationの共同設立者で、グループや個人に向けたコーチングやセラピーを行っています。コーチング、神経言語プログラミング（NLP）、非暴力コミュニケーション（NVC）、トランスパーソナルセラピー、アクセプタンス・アンド・コミットメント・セラピー（ACT）のトレーニングを受けました。IMAおよびMindfulness NetworkでMBSR、MBCLの講師トレーニングを受け、スイス現地やオンラインでこれらのプログラムを提供しています。

## Ted Meissner



UMass Medical School Center for MindfulnessのMBSRのオンラインプログラムを制作し、同センターのレベル3の認定講師でもあり、20年以上マインドフルネスの講師として指導しています。ポッドキャスト「Present Moment」のホストであり、『Perspectives on Psychological Science, Mindful(和訳：心理学・マインドフルな見方)』と『The International Journal of Whole Person Care (和訳：自分をケアするための世界的な学術誌)』に記事が掲載されています。MBSR講師の指導者として、オックスフォード・マインドフルネスセンターのマインドフルネスプログラムのマスタークラスをオンライン配信で開催しており、マインドフルネスプラクティスセンターのエグゼクティブ・ディレクターも務めています。

# Kiyoko Inoue

---



大学で心理学を学び、卒業後は教育分野での指導を行った後ヨガの指導を開始し、その指導歴は15年に及びます。マインドフルネス、ヨガ、眠り等、心身の健康に関するスタジオを長崎に開設、主宰し、指導を行って来ました。マインドフルネス認知療法（MBCT）について、California大学San Diego校のマインドフルネスセンターでMBCT資格取得（Certified Teacher）。同様に、Oxford Mindfulness Centerにおいても基本モジュールのトレーニングを修了しています。Frits Koster、Erik van den Brink博士が開発したMindfulness-Based Compassionate Living（MBCL）の講師トレーニングを修了し、日本人初の講師資格を有しています。Mindfulness Based Compassionate Yoga（マインドフルネスを基にした、コンパッションヨガ）を開発。その普及に努めています。



## 受講資格

- 専門的教育として、主に医療、心理、教育、ヘルスケア、ソーシャルワーク、理学療法、看護、カウンセリング、コーチング、企業人事、ペストラルワーク、その他専門分野、を修了していること。  
※対象となるかわからない場合はお問合せください。
- 専門的な教育およびトレーニングを終了していない場合でも包括的な経験またはボランティア業務で同等の実務経験がある場合は、詳細をお知らせください。
- トレーニング受講開始までに、1年以上の瞑想経験があること（マインドフルネス、ヴィッパサーナ、禅その他）。
- 日常的な瞑想練習を行っていること。
- 30歳以上であること。（※瞑想経験等により、30歳未満でも許可される場合があります）
- ヨガ等の身体的な瞑想要素を含むトレーニングの経験があること。そのような経験がない場合、ヨガを実践することをおすすめする場合があります。
- Zoomを用いたセッションへの参加が可能なこと。（Zoomは無料のオンラインビデオシステムです。使い方はお知らせします。①カメラ・マイクのついたスマートフォンまたはタブレットまたはパソコン ②インターネット接続できる環境 をご準備ください）
- 事前面談に参加すること。
- MBSR 8 週間コースを生徒として、トレーニング開始前までに受講経験があること。
- 正式申込みから受講開始まで、当センターの指定する受講者同士のグループ（5名1組を想定）で自らのマインドフルネス実践・練習を深め、お互いにサポートすること。また、その体験について、オンラインプラットフォーム（非公開）上で定期的に情報交換を行うこと。

## 修了要件

トレーニングを修了した受講者は、以下を満たすことにより、MBSRの講師として正式に認定されます。

- 自らアレンジした8週間のMBSRコースをモジュール7と8の間に教えること。
- 上記8週間のトライアル指導の間に、最低5回の少人数グループでのスーパービジョンをうけること。なお、講師はIMAの認定する講師とし、オンラインで実施する。
- 8週間を教えたことについての詳細な振り返りを含む最終レポートを提出すること。
- ボディスキャン、座る瞑想、ヨガ（臥位／立位）について、ガイダンス音源を作成（日本語で可）し、上記レポートと一緒に提出すること。
- MBSRを教えた際に用いた言語で生徒用ハンドブックを作成し、提出すること（日本語で可）。
- 全てのトレーニングモジュールに参加すること

## 受講料

税込1,326,600（税抜1,206,000円） / 人

支払	金額（税込み）	支払い時期
契約時	198,000円 （税抜180,000円）	契約後1週間以内
2回目	297,000円 （税抜270,000円）	2023年11月15日
3回目	297,000円 （税抜270,000円）	2023年12月31日
4回目	297,000円 （税抜270,000円）	2024年3月31日
5回目	237,600円 （税抜216,000円）	2024年6月30日

※研究費でお支払いの方、支払タイミング・回数を相談されたい方は、お知らせください。

- ・支払は銀行振込とし、振込手数料は送金者ご負担とさせていただきます。

上記受講料には以下が含まれます。

- ・クラスの受講料（ただしリトリートの宿泊料は含まれず、別途お支払いいただきます）
- ・トレーニング用マニュアル
- ・8週間コース受講者用ハンドブック

含まれていないもの

- ・旅費、交通費、宿泊費（リトリートの宿泊料も受講料に含まれていません）
- ・また、参加者が直接セミナー会場に支払う施設使用料・食費もコース料金には含まれません。

# 面談について

面談は、当センター、お申込者双方の観点から、いま、このコースに参加することが望ましいことかを判断するために行われます。

受講要件や追加準備の必要性、疑問点等について双方により理解を深めるためのセッションです。日本人スタッフと受講者の間で、1対1のオンラインセッションとして行われます。

## 個別面談の登録方法

面談に登録するには、以下URLのエントリーフォームを記入する必要があります。

<https://www.mindfulness-japan.org/>

お申し込み内容を当センターで確認した後、原則としてお申し込みいただいた順に処理をさせていただきます。受講要件を満たしていると思われる方から順次オンライン面談の日程についてご案内いたします。その後、面談の結果として、お申込者、当センター（およびIMA）の双方が合意した場合に、契約を締結し、契約時のお振込が確認できた時点で、正式なお申込みとなります。定員に達した時点で受付は終了させていただきます。なお、Web上のフォームでお送りいただく参加要件の内容について詳細確認を行う場合があるため、お申込み後、面談のご案内まで2週間程度頂くことを想定しております。予めご了承ください。

### 個別面談後の研修プログラムの登録

Step1：面談後、当センターよりご契約について案内を差し上げます。

Step2：必要事項をご記入の上、お申しいただき、合わせて契約時のお支払いをいただきます。

Step3：以後、定められた期日に2回目以降のお支払いについてご案内いたします。

### 連絡先

International Mindfulness Center Japan（Kuu株式会社）

代表 井上清子

担当 宮本賢也

メールアドレス [info@mindfulness-japan.org](mailto:info@mindfulness-japan.org)

LINE <https://lin.ee/rLlDvvC>

ホームページ <https://www.mindfulness-japan.org/>