

難病を元気にする！

第2回

ラ・フェルマータ・カフェ in 渋谷

“心を落ち着かせ、自分らしく生きる”

Part 1 2017年2月25日(土)

「マインドフルネスとは何か？」

講師 ^{パク スンレ} 朴 順禮先生

慶應義塾大学看護医療学部
看護医療学部専任講師

Part 2 2017年3月12日(日)

「日常生活に活かすマインドフルネス」

講師 ^{タキタ ユウカ} 瀧田 結香先生

慶應義塾大学看護医療学部
看護医療学部助教

入場無料
先着 30名
要事前申込み

会場

東京都福祉保健局
東京都難病相談・支援センター

〒150-0012 東京都渋谷区広尾5丁目7-1
TEL 03-3446-0220

対象

難病患者及びその家族と関係者
医療関係者及び行政関係者、その他一般

申し込み

電話・FAX・メールでお申込みください。

特定非営利活動法人 難病ネットワーク

TEL&FAX 042-686-0056

E-mail info@nponnet.org

スケジュール

開始時間

13:30 (受付 13:00 ~)

講演時間

13:45 ~ 15:00 講演会 & 質疑応答

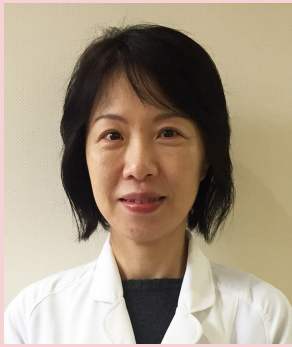
15:10 ~ 16:30 カフェタイム (おしゃべり)

マインドフルネスとは、「今、この瞬間」の自分の体験に注意を向けて、価値判断や評価をせずに、現実を“あるがまま”に受けとめていることに気づいている状態のことを言います。瞑想など、マインドフルネスワークを実践することで、うつや不安、慢性疼痛の軽減につながり、脳にも変化をもたらします。ぜひこの機会に、心を穏やかにする時間を一緒に体験してみませんか。

第1回

「マインドフルネスとは何か？」

パク スンレ
講師 朴 順禮先生



慶應義塾大学看護医療学部
看護医療学部専任講師

【専門分野】

サイコオンコロジー, 臨床看護学
臨床心理学



第2回

「日常生活に活かすマインドフルネス」

タキタ ユウカ
講師 瀧田 結香先生



慶應義塾大学看護医療学部
看護医療学部助教

【専門分野】

臨床看護(急性期)、肺高血圧症看護

交通のご案内

〔最寄駅〕

- 東京メトロ日比谷線 広尾駅 徒歩3分

〔最寄バス利用(都営)〕

- 広尾橋 バス停下車
バス停①「広尾橋」すぐ前
- 目黒駅 新橋駅又は東京タワー(橋86系統)
バス停②「広尾橋」徒歩1分
- 目黒駅 千駄ヶ谷駅(黒77系統)
- 品川駅 新宿駅西口(品97系統)
バス停③「広尾橋」徒歩3分
- 千駄ヶ谷駅 目黒駅(黒77系統)
バス停④「広尾病院前」徒歩3分
- 渋谷駅 新橋駅又は赤羽橋駅(都06系統)
バス停⑤「広尾病院前」徒歩4分
- 新橋駅又は赤羽橋駅 渋谷駅(都06系統)

難病カフェ「ラ・フェルマータ」とは、イタリア語で"停留所"という意味があります。ちょっと立ち止まって休憩、そしてまた次へ・・・
皆が集い、難病患者が地域で仲間と共に、元気に安心して暮らす為に、楽しく学びながら交流・情報交換をする場です。どうぞ皆様、お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。



理事長 恒川 信一