

マインドフルネス瞑想と 心身健康の科学 ーストレスケアとテロメアケアー

9月13日(金)
12:30-14:00
@オンライン (zoom)

佐藤洋先生

国立病院機構東埼玉病院
介護福祉士 精神保健福祉士
博士 (心身健康科学)



みなさんは「瞑想」にどのようなイメージをお持ちでしょうか。マインドフルネス瞑想は、宗教的な要素を取り除いた誰もが気軽にできる呼吸法です。いま、この瞬間の体験について評価や判断をせず、意図的に呼吸に注意を向けるのですが、近年の研究で多くの有用性が明らかとなっています。「こころ」と「からだ」のセルフケアに、マインドフルネスを取り入れてみてはいかがでしょうか。

