



毎年好評！

専門職のためのストレスケア講座

援助者のためのストレス解消法

～マインドフルネス（講演・対談&座禅・ヨーガ体験）～

近年、ソーシャルワーカー自身の傷つきや燃え尽き体験（バーンアウト）から、自身を守るため、様々な癒しやストレスケアに関する理解が求められています。

「マインドフルネス」は「こころのエクササイズ」であり、瞑想法を用いたストレス解消法として、近年、医療、教育、福祉、スポーツの現場や企業等においても幅広く実践されてきています。

◆講師 曹洞宗 東漸寺 住職 不破 一浩 先生

◆対談 不破住職& 岡本会長（社会福祉士会）

◆ヨーガ指導 彼谷 聡子氏

（一般社団法人日本ヨーガ療法学会・認定ヨーガ療法士・社会福祉士・精神保健福祉士）



東漸寺での座禅やマインドフルネス体験は、非日常の時間が流れます。マインドフルネスの源流や禅の教えを学ぶとともに、今年度はマインドフルネスのヨーガ療法をご体験いただけます。

日頃、ストレスを感じている方やもっとイキイキと生きたいと思っている方には是非おすすめです。

さらに丹波のおいしいお蕎麦をいただく、オプションツアーも企画しています。宿泊の企画ですが、日帰りの参加も可能です。お気軽にご参加ください。（今年度、池埜先生は渡米中のため、内容を一部変更して実施いたします）

1. 日 時 2018年9月29日（土）～30（日）

2. 会 場 曹洞宗 法福山「東漸寺」（とうぜんじ）

住所：丹波市春日町上三井庄1003 電話（0795）75-1200

（お車の場合、舞鶴若狭自動車道「春日IC」から東へ約15分、またはJR黒井駅下車、タクシーで約20分。希望者はJR黒井駅に集合の上、車での送迎をします）

3. 募集人数 20名程度（先着順にて受付。申込多数の場合、お断りする場合があります。）

4. 参加費 会員4,000円 一般6,000円（どちらか1日の場合 会員2,000円、一般3,000円）
宿泊費5,000円（朝夕食・温泉代含む）2日目の昼食（オプションツアー）は別途実費

5. 準備物 軽装（楽な服装でご参加ください）、宿泊用の準備等

6. 申込先 兵庫県社会福祉士会事務局まで別紙を9月7日(金)までにメール、またはFAX(事務局)にて申込してください。
 ※後日、受講決定通知を送付します。なお、参加費等は、受講決定書に指示された口座に期日までに振り込みしてください。
 兵庫県社会福祉士会・事務局
 〒651-00 神戸市中央区坂口通 2-1-1 福祉センター5階
 TEL078-265-1330/FAX 078-265-1340、Mail: entry@hacsw.or.jp

7. 当日緊急連絡先 研修委員会 岡本(090)3033-7205

8. スケジュール

9月29日(土)

12:00	JR 黒井駅(集合) ※車での送迎希望者は黒井駅に集合して下さい。 お車の方は直接に会場まで集合して下さい。
13:00	受付開始(東漸寺)
13:30	1. 開会 あいさつ・オリエンテーション
13:35	2. 特別講演 「禅とこころのケア」 講師：不破 一浩氏 (曹洞宗「東漸寺」住職、社会福祉士)
15:00	休憩(10分)
15:10	3. 対談「禅から学ぶマインドフルネス」 対談者：不破 一浩氏&岡本 和久氏(兵庫県社会福祉士会 会長)
16:30	終了(移動)
17:00	4. 国領温泉(助七旅館)の露天風呂にて入浴(送迎車で移動)
18:30	5. 夕食会・交流会(東漸寺講堂) 特製の薬膳カレー
22:00	6. 宿泊(東漸寺本堂・講堂) ※希望者には、タロット占いコーナーもあります。

9月30日(日)

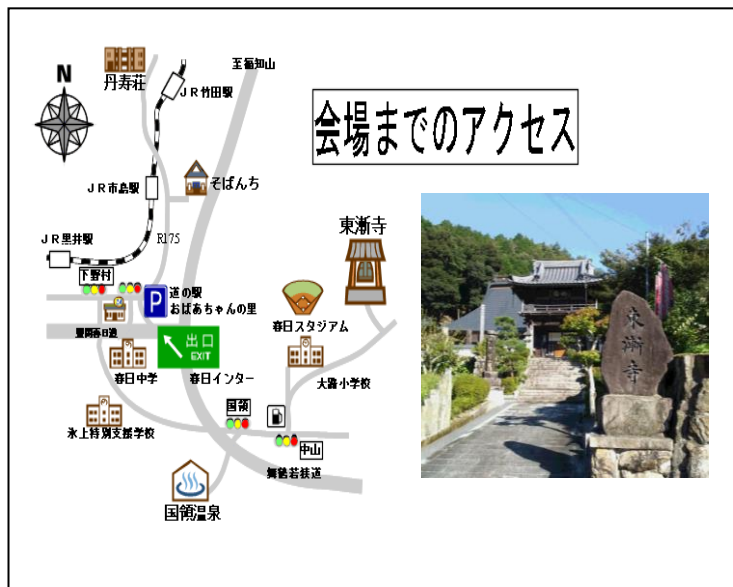
早朝	7. 早朝・座禅体験、清掃、お勤め、朝食(朝粥)
9:00	8. ヨーガ療法体験(マインドフルネス・ヨーガ療法) 講師：彼谷 聡子氏(認定ヨーガ療法士・社会福祉士・精神保健福祉士)
10:30	9. マインドフルネス瞑想体験 講師：岡本 和久氏(兵庫県社会福祉士会 会長・認定社会福祉士)
11:30	終了・移動
12:30	10. オプショナルツアー(おいしい丹波のお蕎麦) ※希望者のみ
14:00	終了・解散

兵庫県社会福祉士会

ストレスケア講座（9月）参加申込書

私は下記の通り、研修会に申し込いたします。

（ふりがな） お名前	
ご住所	〒
入会の有無	兵庫県社会福祉士会会員（No. ） ・ 一般
ご連絡先	TEL FAX Ema i l <u>※受講料の納入方法を記載した受講決定通知をメールまたはFAXにて送付しますので、どちらかは必ずご記載ください。</u>
職場名	
参加申込 該当に○印を 記入	<ul style="list-style-type: none"> ・ 9月29日 } 会員 2,000円 ・ 一般 3,000円 ・ 9月30日 } ・ 両日参加 会員 9,000円 ・ 一般 11,000円 ・ オプションツアー（9月30日）・お蕎麦（1,600円程度）
交通手段	<ul style="list-style-type: none"> ① JR黒井駅からの送迎（希望します・希望しません） ② 自家用車にて参加（現地集合）
研修クーポン	① 使用する（研修クーポンをお持ちの方（新入会者）は使用できます） 使用される場合は、○をご記入下さい
備考	



- ～大阪方面より～
- ①春日 I C料金所を出てすぐの信号を左折
 - ②ローソン春日店のある「下野村」交差点を左折、春日スタジアム方面へ
 - ③春日中学や氷上特別支援学校を通過
 - ④「国領」交差点を通過
 - ⑤「中山」交差点（左にGSあり）を左折
 - ⑥大路小学校前の三差路を右折、春日スタジアムを左に見ながら三宝ダム方面へ
 - ⑦「東漸寺」の看板を左折、到着