

セルフケアに活かす マインドフルネス実践セミナー

2019年度

基本編



最近注目の「マインドフルネス」について、中災防では平成28～29年度の研修（THP指導者のための実務向上研修）で取り上げたところ、さらに学ぶ機会がほしいという声を多くいただきました。そこで、昨年度より3時間でより体験実習を多くしたセミナーとして開催しています。

指導講師陣は慶應義塾大学の専門家で、毎回2名の講師による丁寧なサポートを受けることができます。

この機会に実践的なマインドフルネスを学んでみませんか。ご参加をお待ちしています。

日時・開催地

*都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

回数	日程	開催地
第1回	2019年 6月 9日(日) 9:20~12:50	東京都港区
第2回	2019年 9月 7日(土) 9:20~12:50	東京都港区
第3回	2019年 9月28日(土) 13:00~16:30	大阪府大阪市
第4回	2019年12月 8日(日) 9:20~12:50	東京都港区
第5回	2020年 2月 2日(日) 13:00~16:30	愛知県名古屋市
第6回	2020年 2月 8日(土) 13:00~16:30	大阪府大阪市

カリキュラム

- マインドフルネスとは
- ボディースキャン
- 呼吸へのマインドフルネス
- 音と思考のマインドフルネス

対象者

メンタルヘルス教育担当者、保健師、看護師、衛生管理者、THP指導者の方で、マインドフルネスを学びたい方 等

定員 各40~50名 ※会場によって異なります。

取得単位

●THP 指導者登録更新単位 …………… 2単位

参加費

※税額変更の際には(本体+税10%)とさせていただきます。

区分	正規料金	割引料金(※)
THP 登録者	13,608円 (本体12,600円+税8%)	割引対象外
賛助会員	13,608円 (本体12,600円+税8%)	8,165円 (本体7,560円+税8%)
一般	15,120円 (本体14,000円+税8%)	9,072円 (本体8,400円+税8%)

※参加費の割引金額が対象となる事業場は常時使用する労働者数が300人未満であり、かつ、労災保険の適用事業場です。詳しくは裏面の※中小規模事業場割引サービスの利用についてご参照ください。

セルフケアに活かす マインドフルネス実践セミナー

フォローアップ

「マインドフルネス」は日々の中で実践することによって身につけることができます。本セミナーは基本編に参加した後、8週間以上の実践をしていただいた方を対象に、各自実践したことを踏まえてのフォローアップセミナーです。

回数	開催日	会場
第1回	2020年3月14日(土) 9:20~12:50	東京都港区 安全衛生総合会館

研修会の詳細
申込方法

Web 申込み 好評受付中!

中災防 マインドフルネス

検索

Web申込み、または参加申込書に必要事項をご記入の上、FAX・郵送でお申込みください。

お問合せ・お申込み先

中央労働災害防止協会(中災防)

<http://www.jisha.or.jp/health/>

健康快適推進部 企画管理課(東京)
大阪労働衛生総合センター 健康快適推進室(大阪)
中部安全衛生サービスセンター(名古屋)

TEL 03-3452-2517 / FAX 03-3453-0730
TEL 06-6448-3840 / FAX 06-6459-4195
TEL 052-682-1731 / FAX 052-682-6209

参加申込書

中災防記入欄

東京 FAX/03-3453-0730

大阪 FAX/06-6459-4195

名古屋 FAX/052-682-6209

セミナー名 開催日・会場	第 回 セルフケアに活かすマインドフルネス実践セミナー <input type="checkbox"/> 基本編 <input type="checkbox"/> フォローアップ		
	平成	年	月 日 () 会場
参 加 者	フリガナ	年代について (シ) をご記入ください。 <input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代以上	
	氏名	THP指導者登録番号	
		男・女	
	フリガナ	フリガナ	フリガナ
	事業場	所属部課	
所在地	<input type="checkbox"/> 勤務先 <input type="checkbox"/> 自宅(自宅に(シ)を記入の方は上記事業場欄の記入は不要です。 〒 -		
	TEL () / FAX ()		
平日連絡先 (9:00~17:00)	<input type="checkbox"/> 勤務先(勤務先名) <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 携帯 TEL ()		

★以下については、法人(事業場)でのお申込みの場合のみご記入ください。

連 絡 担 当 者	フリガナ	中災防会員について (シ) をご記入ください。	
	氏名	(参加者と同じ場合は記入不要) <input type="checkbox"/> 非会員(一般事業場・個人) <input type="checkbox"/> 中災防賛助会員(会員番号下6桁をご記入ください。)	
	フリガナ		
	事業場 所属部課	事業場規模について (シ) をご記入ください。 <input type="checkbox"/> 50人未満 <input type="checkbox"/> 50~99人 <input type="checkbox"/> 100~299人 <input type="checkbox"/> 300人以上	
	所在地	〒 - TEL () / FAX () <small>*受講票送付先名称・所在地が、お届けの賛助会員名称・所在地と一致しない場合、賛助会員料金の適用はできません。</small>	

<ul style="list-style-type: none"> ●参加費について (シ) をご記入ください。(振込手数料はご負担をお願いします) <input type="checkbox"/>銀行振込 <input type="checkbox"/>郵便振替 / 参加費支払い予定日: 月 日 ●請求書について (シ) をご記入ください。 <input type="checkbox"/>希望しない <input type="checkbox"/>希望する(請求書宛名:) *請求書は連絡担当者様宛てに発送します。 <p><small>*銀行発行の振込金受領書をもって領収書に代えさせていただきます。 *なお、別途領収書が必要な方は、各申込先までご連絡ください。</small></p>	通 信 欄
<ol style="list-style-type: none"> 1 申込書到着後、FAXまたは郵便で「正式受付のご連絡」をお送りいたします。 「正式受付のご連絡」では、受付番号・参加費・参加費入金先(振込先)・入金期限等をお知らせいたします。 2 参加費は、原則として研修開催日2週間前までにお振込みください。 3 参加取消の場合は必ずFAXにてご連絡ください。参加費お振込の有無に関わらず、研修開催日を含め7日前~前日までは参加費の30%・開催日当日以降は参加費全額をキャンセル料として申し受けますのでご了承ください。なお、返金の振込手数料はご負担願います。 4 開催後のご返金は如何なる場合でもお断りしておりますので、ご了承ください。 	

※中小規模事業場割引サービスの利用について

割引サービスの利用を希望される場合は、以下のにチェックマーク(シ)をご記入ください。

割引サービスの利用を希望する 割引サービスの利用を希望しない

①初めて割引サービスを利用する場合：直近の「労働保険概算・増加概算・確定保険料申告書(事業主控え)」(労働基準監督署の受付印が入っているもの)の写しを申込書に添付してご提出ください。

②2回目以降も割引サービスを利用する場合：貴事業場の労働保険番号を申込書の所定の欄に記入していただくか、上記①と同じく「労働保険概算・増加概算・確定保険料申告書(事業主控え)」(労働基準監督署の受付印が入っているもの)の写しを申込書に添付してご提出ください。

労働保険番号

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

★下記の業種分類表から業種をお選びいただき、○印をおつけください。

記号	業 種 分 類	記号	業 種 分 類	記号	業 種 分 類	記号	業 種 分 類
A	農林漁業	F	製造業(化学・石油・ゴム)	K	運輸・通信業	P	洗濯・理美容・浴場
B	鉱業	G	製造業(鉄鋼)	L	卸・小売業・飲食店・宿泊業	Q	廃棄物処理
C	建設業	H	製造業(非鉄金属・金属製品等)	M	金融・保険	R	自動車整備、機械等修理
D	製造業(食品等)	I	製造業(機械関連)	N	医療・福祉	S	その他のサービス業(建物サービス、警備、派遣等)
E	製造業(繊維・衣服等)	J	電気・ガス・熱供給・水道業	O	教育・学習支援	T	他のサービス業

【個人情報について】
ご記入いただいた個人情報につきましては、当協会が責任をもって管理し、申込みいただいたサービスの確かな提供のために使用するほか、当協会が行なう各種セミナー、出版する図書、コンクールへの応募動向、アンケートのご案内、その他公益的な観点からの情報の提供等に利用することがあります。個人情報の二次利用に同意されない場合はにチェックマークをご記入ください。

同意しない