



# 「マインドフルネス ー効果メカニズムとその射程ー」

日時：2022年5月21日（土）13：00～16：30（12：55 開場）

【概要】マインドフルネスを正しく理解するための一助として、基本的な考え方と実践方法を紹介し、質疑応答を通して理解を深めていきたいとおもいます。

今回ご登壇いただく、  
伊藤義徳先生からのメッセージです。

「マインドフルネスとは、今ここの経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けることで得られる気づきのことです。最近ブームになりつつありますが、それはどのような概念で、実際何の役に立つのか、ピンとこない方も多いと思います。また、マインドフルネス“本来”の効果を得るためには、正しい実践方法を身につける必要があります。講義や体験を通して、マインドフルネスを正しく理解する一助となれば幸いです。」

**講師：伊藤 義徳 先生**  
(いとう よしのり)

人間環境大学 総合心理学部 教授

専門領域：  
認知行動療法、マインドフルネス、  
認知臨床心理学、特別支援、  
被害者支援、災害支援

学会：（一部のみ抜粋）  
日本マインドフルネス学会 理事  
日本認知・行動療法学会 理事  
日本感情心理学会 理事

資格：（一部のみ抜粋）  
認定心理士・公認心理士、  
臨床心理士・認知行動療法スーパーバイザー



【募集人数】 200名 先着順

【参加資格】 どなたでもご参加できます

【参加方法】 オンライン Zoom ミーティング

【費用】 参加費は無料ですが、通信料は参加者負担となります

【お申し込み方法】

日本心理学会ホームページにてご案内しております。  
<https://psych.or.jp/authorization/ninteinokai/ievent/>

該当の「イベント名」と「開催日」をご確認の上、必要事項を入力してお申し込みください。

企画・運営  
日本心理学会認定心理士の会 関東支部会&オンライン支部会

**フォローアップ・カフェ**  
**5月21日 15：30-16：30**

セミナー終了後、参加者同士の雑談や交流の場としてフォローアップ・カフェを開催します。お飲み物を各自ご用意いただき、お話ししましょう。オンライン支部会&関東支部会幹事が司会を務めます。（今回は講師の伊藤先生もご参加くださいます）ビデオオン、マイクオンでのご参加が基本となります。

先着 20名  
本編お申込みと一緒に申し込みください。

【お申し込みめきり】 2022年5月14日(土)

イベントに関するお問い合わせ  
公益社団法人日本心理学会 認定心理士の会  
Tel: 03-3814-3962  
e-mail: [jpa-ninnokai-event@psych.or.jp](mailto:jpa-ninnokai-event@psych.or.jp)