

始めませんか

# マインドフルネス

過去の出来事に苦しんだり

明日への不安に縛られたり・・・

現代を生きる我々は大きなストレスを抱えています。  
あなたもマインドフルネスで、「いまここにある自分」をみつめて  
そんなストレスから解放されてみませんか。

デイケア ストレスケア プログラム

マインドフルネス  
*mindfulness*

令和3年1月29日初回実施予定！

*Coming Soon!!*

マインドフルネスは、「今、ここ」「とらわれない」「あるがままに受容する」といったことを大切に  
した瞑想法です。

瞑想やヨガといった要素がありますが、宗教としての仏教からは切り離されたプログラムです。

マインドフルネスは抑鬱や、痛みの治療に効果があると言われています。また、最近では集中力向上  
やストレス対処法として、スポーツ選手のトレーニングや、ビジネスマンの研修など様々な分野で活用  
されています。

今回当デイケアでは、ストレスケアプログラムの一環としてマインドフルネスを取り入れます。しっ  
かりした医療支援を受けながら、マインドフルネスを始めることができます。

あなたも一緒にマインドフルネスを始めませんか？

ご興味、ご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

## ご連絡先

横浜丘の上病院 TEL 045(822)0751 デイケア担当 根本

横浜丘の上病院