

山梨県助産師会 第一回研修会

# マインドフルネスと周産期

～産後うつの支援体制をマインドフルネスの視点で考える～

周産期の特徴と産後うつの背景にあると思われる生育歴の問題に関して、対象関係論の視点から整理し、産前産後の一貫した支援体制を構築するために必要な視点と、臨床現場で母子支援にあたる専門家のパフォーマンスとレジリエンスを向上させるためのポイントについて、マインドフルネスの視点から考えていきます。



## 講師 井上ウイマラ さん

山梨県出身

高野山大学教授

日本マインドフルネス学会理事

日本仏教心理学会会長

著書

『心を開く瞑想レッスン』（大法輪閣、2003年）

『呼吸を感じるエクササイズ』（岩波アクティブ新書、2004年）

『人生で大切な五つの仕事 - スピリチュアルケアと仏教の未来』（春秋社、2006年）

『看護と生老病死 - 仏教心理で困難な事例を読み解く』（三輪書店、2010年）など

医療現場を中心にマインドフルネスを伝えて続けている。

**2018年7月1日 13:30～15:00(受付13:00～)**

会場 ぴゅあ総合 小研修室1

対象 母子保健に携わる方

参加費 山梨県助産師会員は無料 それ以外の方は1000円

申し込み 別紙参照

## マインドフルネスとは？

仏教瞑想にルーツを持つ身心の総合的トレーニング体系。うつ病の再発防止のためにマインドフルネス認知療法(MBCT)が投薬と同等かそれ以上の効果を持つことが検証されたことから、医療や心理療法の分野への応用が急速に進んでいった。今では企業研修や矯正教育など、幅広い分野への応用が試みられている。