

主催：研修委員会  
協力：丹波ブロック



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&座禅・アロマ体験）～

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 関西学院大学 人間福祉学部教授

池埜 聡 先生



曹洞宗 東漸寺 住職 不破 一浩 先生

東漸寺でのマインドフルネス体験は、非日常の時間が流れます。日頃、ストレスを感じている方やもっとイキキと生きたいと思っている方に是非おすすめです。池埜先生は今春1年間のアメリカ留学から帰国され、最新のマインドフルネス研究報告をしていただきます。また、今年度はマインドフルネス体験の一環として、吉田みゆきさんによるアロマ体験講座を開催します。さらに、丹波の美味しいお蕎麦をいただくとともに、丹波栗拾いの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）

1. 日 時 2019年9月22日（日）～23（月・祝）

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8,000円（どちらか1日の場合 会員2,000円、一般4,000円）  
宿泊費6,000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6日（金）までにメール、またはFAX（事務局）にて申し込んでください。

※9月中旬までに受講決定書等を送付します。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

〒651-0062 神戸市中央区坂口通 2-1-1 福祉センター5階

TEL 078-265-1330 / FAX 078-265-1340、Mail : [entry@hacsw.or.jp](mailto: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22日(日)**

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. マインドフルネス体験（アロマ体験） 講師：吉田 みゆき（ソーシャルネット三祐。兵庫県社会福祉士会会員）
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）
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23日(月)**

早朝	7. 早朝・座禅体験、清掃、お勤め、朝食（朝粥）
9:00	8. ストレスケア・ワークショップ（マインドフルネスへのいざない） 講師：池埜 聡 氏（関西学院大学人間福祉学部教授）
11:30	終了・移動
12:30	9. オプショナルツアー①（おいしい丹波のお蕎麦）※希望者のみ
	10. オプショナルツアー②（おいしい丹波の栗拾い）※希望者のみ
15:00	終了・解散（最寄駅）その後、希望者はJR三ノ宮駅まで送迎可

# 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	〒
会員 NO.	
ご連絡先	TEL FAX Email (自宅・職場・携帯)
職場名	
参加申込 該当に○印を 記入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 9月22日 } 会員 2,000円 ・ 一般 4,000円</li> <li>・ 9月23日 }</li> <li>・ 両日参加 会員 10,000円 ・ 一般 14,000円</li> <li>・ オプションツアー① (9月23日) ・ お蕎麦 (1,600円程度)</li> <li>・ オプションツアー② (9月23日) ・ 栗拾い (2,000円程度)</li> </ul>
交通手段	<ul style="list-style-type: none"> <li>① JR黒井駅からの送迎 (希望します・希望しません)</li> <li>② 自家用車にて参加 (現地集合)</li> </ul>
備考	



～大阪方面より～

- ①春日IC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