

# マインドフルネス

体験してみよう!

# 笑い、ヨガ

じぶんのストレスを知り  
“わたし”の気づきに意識を向けよう

『セルフケアできていますか?』

～マインドフルネスを活かして～

講師：高宮 有介 氏

昭和大学医学部 医学教育学講座 教授



『“笑い”が患者さんを元気に!』

～笑い与健康、そして笑いヨガについて～

講師：宮本 謙一 氏

かえでの風 たま・かわさき 院長

2019

11.9

土

13:00～17:00

(開場12:30～)

会場

ビジョンセンター新宿 5F  
Vision Hall

<https://www.visioncenter.jp/shinjuku/space/>

定員

150名

対象

看護師

参加費  
無料

※本チラシ裏面参加申し込み用紙をご記入の上ファックスもしくはWebにて送信してください



訪問看護のお仕事紹介、同時開催!

共催

学研ココファン・ナーシング株式会社

学研

Geofump  
Nursing

ケアプロ株式会社

Care  
pro

ちいき・ケア株式会社

BUURTZORG

在宅療養支援楓の風グループ

在宅療養支援  
楓の風

お気軽に | 在宅療養支援楓の風グループ TEL:042-788-0755 FAX:042-788-1400  
お問合せください | [www.kaedenokaze.com/mindfulness-waraiyoga/](http://www.kaedenokaze.com/mindfulness-waraiyoga/)

講演1 13:00~15:30



## 『セルフケアできていますか?』

～マインドフルネスを活かして～

講師:高宮 有介 (たかみや ゆうすけ) 氏

昭和大学医学部 医学教育学講座 教授

日頃、患者さん、ご家族をケアする中で、疲れ切っていませんか。人間関係の葛藤もあるかもしれません。患者さん、ご家族のケアには一生懸命でも、自分自身のケアは後回しになっていませんか。この講演では、ケアする人自身のケアを取り上げ、講義だけでなくワークや体験を通して、参加された皆さんが癒される時間と致します。

<略歴>

1985年 昭和大学医学部卒業、1989年 英国ホスピスで研修

1992年 昭和大学病院緩和ケアチーム

2001年 昭和大学横浜市北部病院 緩和ケア病棟に専従

2007年 昭和大学医学部 医学教育推進室

医療系大学の学生、医療者向けに、死から生といのちを考える講義を発信している。

2015年からは医療者自身のケア、マインドフルネスを講義、講演をしている。

【学会役員】大学病院の緩和ケアを考える会 代表世話人、教育部会員 日本死の臨床研究会世話人代表、日本ホスピス緩和ケア協会 理事 日本緩和医療学会 代議員、日本医学教育学会 代議員

【著書】『セルフケアできていますか?』(南山堂:2018年)他

講演2 15:50~16:50



## 『“笑い”が患者さんを元気に!』

～笑い与健康、そして笑いヨガについて～

講師:宮本 謙一 (みやもと けんいち) 氏

かえでの風 たま・かわさき 院長

笑うことが健康に良いことは、様々な形で医学的に証明されています。患者さんたちに元気になってもらうために、まずは自分自身がたくさん笑って健康になり、そして、つらい症状を抱えた患者さんや、その看護・介護にあたるご家族にもたくさん笑っていただく必要があります。今回、笑いヨガを実践していただき、患者さんたちを元気にするポイントをつかんでいただければと思います。

<略歴>

2000年3月奈良県立医科大学卒業、同年4月に奈良県立医科大学呼吸器感染症血液内科入局、大学病院および医局関連病院勤務後、公衆衛生医師、複数の訪問診療クリニック勤務等を経て、2019年5月から現職

■所属学会

日本内科学会、日本呼吸器学会

■主な資格

・医師 医学博士 ・認知症サポート医 ・日本医師会認定産業医 ・日本医師会生涯教育認定証 ・日本臨床栄養学会認定臨床栄養医 ・難病指定医 ・身体障害者福祉法指定医(呼吸器機能障害) ・がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了 ・日本笑いヨガ協会 笑いヨガリーダー

## 参加のお申込みはこちら

お申込み 用紙をご記入の上、右記までFAXをお願いします

FAX:042-788-1400

フリガナ		所属・職種	
氏名			
メールアドレス		T E L	