

／はじめて学ぶ／  
セルフ・コンパッション  
セミナー

セルフ・コンパッションとは、苦しい感情や考えに気づき、そうした苦しみの経験は他者とも共通していることを意識し、自分自身に思いやりの気持ちを向けることです。本セミナーでは、セルフ・コンパッションの基礎と実践について、マインドフルネスや慈悲の瞑想の実践も含めて、お伝えします。  
初めて学ぶ方でも、安心してご参加いただけます。

7.2 (Sun)  
13:00 - 16:30

ライブ視聴  
(Zoom)  
+  
アーカイブ視聴

午前の部+午後の部受講で  
臨床心理士  
ポイント  
申請対象

録画視聴期間

7月3日～8月3日

受講料

5,000円

対象

心理支援者および  
それを志す大学院生

申込方法

下記URLから(8月1日まで)  
[HTTPS://PEATIX.COM/EVENT/3599686/VIEW](https://peatix.com/event/3599686/view)

講師

有光 興記 氏

関西学院大学 文学部 教授



博士(心理学)、公認心理師。日本感情心理学会理事長。専門は臨床感情科学。感情の問題に対処するために、セルフ・コンパッション、マインドフルネスの大きな可能性に着目し、その尺度開発、実験や臨床試験を意欲的に行うとともに、講演や企業研修などを通じて蓄積した知見の普及に努めている。

著書は、『自分を思いやる練習——ストレスに強くなり、やさしさに包まれる習慣』朝日新聞出版、『やさしくなりたいあなたへ贈る慈悲とマインドフルネス瞑想』法研、『図解マインドフルネス瞑想がよくわかる本』講談社 など

主催 認知行動療法カウンセリングセンター  
HP: [HTTPS://NOTE.COM/CBTUP/N/N4D0106A1BB4C](https://note.com/cbtup/n/n4d0106a1bb4c)

