

ストレスマネジメント

結果につなげる **マインドフルネス**

- 思考と感情の整理術 -

withコロナ・afterコロナが叫ばれるなか、デジタル化への対応や、能動的な学習環境の提供など、大学図書館の役割は刻々と変化しています。予測のつかない日々への対応や、図書館を取り巻く状況の変化に、戸惑っていませんか？ストレスを感じることはないでしょうか？

本研修では、マインドフルネスについて、自分の「今ここ」に意識を集中させる基本の習得から、対人関係など日常における活用方法までを、一度に学ぶことができます。

継続することによって、思考と感情の整理が習慣化され、集中力も養われるマインドフルネスを、この機会にぜひ、学び、体験してみませんか。

日時：令和5年1月11日（水）13：10～16：35

受付開始 13:10 第1部 13:20-15:00 休憩 第2部 15:10-16:35

※プログラム・タイムテーブル等詳細は、**開催要項**をご覧ください

実施方法： Zoomによるオンライン研修（途中参加・退室自由）

申込方法： 下記URL、又はQRコードから申し込みください。

<https://forms.gle/mYYMqoFG6651TkCh9>



申込締切：令和4年12月23日（金）17：00

対象： 東北地区の大学図書館及び全国の国立大学図書館に勤務する職員

※参加枠に空きがある場合は、東北地区の公共図書館等に勤務する職員も参加可能

講師紹介 **菅原 奈都美氏**（臨床心理士・公認心理士）

大学卒業後、広告代理店の営業部でマネージャーとして活躍。その後大学院で臨床心理学を学び、コンサルタントとしてメンタルヘルスやハラスメント研修を多数実施。現在は医療機関や学校でもカウンセラーとして活躍している。