

# マインドフルネスのご案内

## 日程

毎月第2、4月曜日 10:00~11:30

※祝祭日の場合はお休みです

## 会場

西棟 2 階会議室

(初参加の方はご案内しますので、外来待合室でお待ちください)

## 対象者

依存症(種類問わず)当事者の方どなたでも

## 内容

①依存症に関する講義(医師)

②実技(作業療法士) 例:呼吸瞑想、食べる瞑想など

## 料金

初診時のみ料金が変わりますのでご了承ください

区分	負担割合	負担額(1回分)
自立支援医療	1割負担	300円
一般医療保険	3割負担	890円
生活保護	一律無料	0円



マインドフルネスとは、  
「今、この瞬間」を大切にできる状態の事です。  
詳細は別紙をご参照ください。

ぜひ気軽にご相談・ご参加ください♪

## お申し込み・お問い合わせ

秋田回生会病院 医療相談室 (☎ 018-832-3203)

病院 HP : <http://kaisei.hello-net.info/>

※参加ご希望の方は事前にお申込みください



秋田回生会病院 依存症当事者支援プログラム [外来 KARP]

# マインドフルネスについて

## 1. マインドフルネスって？

- ・過去や未来ではなく、「**今、この瞬間**」に心を向けている状態のこと
- ・過去や未来にとらわれたりするのは普通のことですが、過去の体験による先入観や未来の心配事は、今起こっている事を「**ありのままに捉えること**」の邪魔をします。
- ・「今、この瞬間をありのままに捉える」ための、一つのスキルとして「**瞑想**」を取り入れています。

## 2. なぜ依存症にマインドフルネスなの？

- ・過去や未来へのとらわれ、そこからの不安や負の感情は**依存行動の引き金**となりやすいです。
- ・過去や未来を捨てるということではなく、それよりも大事で確実な、**ありのままの「今、この瞬間」の自分に気付く事を重ね**、無意識のうちに依存行動を起こすような状態から脱する事、今生きている自分を「**優しさやいたわり**」で包み込むような心理状態になることを目指していきます。

この考え方を知っているだけで、物事の捉え方や生き方のヒントを得られると思いますし、継続することで依存症回復の助けになることと信じています。是非お気軽にご参加ください♪

