

# マインドフルネス研修 (男女協働参画事業)

## マインドフルネスとジャーナリング でストレスを減らし共感力を高める

ジャーナリングをご存じですか？

自分に問いかけ、思い浮かんだことを書いていくこと  
によって、ストレスや悩みを解消するものです。

マインドフルネス同様、継続的に実施することによって、  
血圧の低下、免疫機能の向上などの効果も科学的に認められています。

また、チームで行うことによって、チーム内での  
ストレス軽減、多様性に基づくメンバーの共感やコミュニケーションの  
向上などが期待できます。

今回は、山下先生に、マインドフルネスとともに  
ジャーナリングの実践方法について教えていただきます。

**【実施日時】** 3月17日(水) 14:00~15:30

**【実施方式】** WEB会議システムで実施

**【参加登録】** 3月15日(月) までに参加申込みをお願いします。  
(申込先：大阪大学男女協働推進センター)

参加登録後、URLをお送りいたします。

### 講師 山下あき子氏

(株)マインドフルヘルス社長

医学博士、内科医、神経内科専門医、抗加齢医学専門医

診療や研究を行う中で、高齢になっても自分らしく生きるための方法を模索し続けてきた。

2016年に健康習慣を身につけるサービスを提供したいと考え、株式会社マインドフルヘルスを設立。主に健康や自己実現に関するセミナーや研修を企業や一般向けに行い、行動変容を促すスキルと正しい知識を提供している。

マインドフルネスVRを楽しめるスマートフォンアプリの開発・配信も手がける。

