

MHC公開講座

『依存症の現状と、 マインドフルネス』

～現代人の“孤独感”から
派生する落とし穴と、基本的対応～

令和6年(2024年) 1月27日(土)
13:15～16:30



2021年度は、「現代人の孤独とは」に関する公開講座を開催した。“孤独”社会の行方について言及し、さらに孤独から表出されやすい“攻撃行動”に言及した。これに次いで、翌2022年度は、「攻撃行動とその原因である“孤独と貧困”」に関する講座を開催した。今年度は、この状況から陥りやすい落とし穴として位置づけられる依存症と、その対処法の一つであるマインドフルネスについて、考察を深めたい。

前半

『孤独感からくる落とし穴 ～依存症について』

13:15～14:45

依存症は大きく3つの範疇に分けて、①物質への依存、②過程への依存、③人間関係や関係への依存などに区分できる。様々な依存症について、孤独感から派生するケースを今日的視点から考察いたします。



講師：三戸 秀樹

NPO大学院連合メンタル
ヘルスセンター代表理事

関西福祉科学大学
名誉教授

後半

『孤独感に陥らない マインドフルネス』

15:00～16:30

あるがままの自分を受け入れる事が出来るマインドフルネス手法による最適な覚醒状態を生み出すことにより、個々人の特性の強みを発揮し、そしてレジリエンスを高める事が出来ます。それを体験的に考察いたします。



講師：有光 興記

関西学院大学

文学部 総合心理学科 教授
心理学博士

※参加費

会員2,000円/非会員3,000円

セミナー会場

エル・おおさか
(大阪府立労働センター)

大阪府中央区北浜東3-14
TEL: 06-6942-0001



会場案内図

京阪・大阪メトロの
天満橋駅から、
徒歩5分

参加申し込み

HP「お問合せ」ページから申し込みが出来ます。

<http://www.mental-health-center.jp>

お問合せ先

NPO法人

大学院連合メンタルヘルスセンター

TEL. (06) 6755-4458

〒540-0012

大阪府中央区谷町1丁目6番4号

天満橋八千代ビル10階DE号室