

～マインドフルネスで『共感力』UPしよう～

世界中で注目を浴びているマインドフルネスの基礎とその活用法を学びたい方、共感力を高める訓練したい方、自分の心身の健康のために。今後 ALOHA KIDS YOGA を児童養護施設・母子支援施設等の子どもたちに伝えませんか？

日時：2017年4月15日（土）午後2:00～午後4:30



講師：森田ゆりさん エンパワメント・センター主宰 <http://empowerment-center.net/koza/>

米国と日本で、多様性人権啓発、子ども・女性への虐待防止専門職の養成に35年携わる。

CAPを日本に紹介する。アロハ・キッズ・ヨガ™（ALOHA KIDS YOGA™）創設者。

場所：アスカ横浜法律事務所 横浜郵船ビル2階

みなとみらい線「馬車道駅」【6番】より徒歩2分 JR根岸線・市営地下鉄「関内駅」より徒歩8分

定員：先着 30名 参加費資料代（500円）

対象：児童養護施設・母子支援施設等職員・子どもの支援者

マインドフルネスは、感情のコントロール力、集中力、注意力を高め、不眠、頭痛、不安、鬱気分などの心身の不調を改善、脳の活性化、ストレス軽減、血圧調整、免疫力の向上に大きな効果を持つことが、欧米の医学的研究による多数のエビデンスによって明らかになっており、病院、心理療法機関、更生施設、学校などで実施されています。日本子ども虐待防止学会（11月25日26日）於：大阪国際会議場にて情緒障害児短期治療施設と児童養護施設で「ALOHA KIDS YOGA™」の実践報告がありました。

「ALOHA KIDS YOGA™：施設の子どもたちにヨガを教える」を一部体験できます。

【申込方法】HPにて受け付けます。「4月15日公開講座

参加」として、名前、日中連絡がつく電話番号、参加希望

人数、所属（所属から数人参加の場合全員の名前を明記し

てください）定員に達した場合はメールにてお知らせいた

します。アスカ横浜法律事務所へのお問い合わせは、

ご遠慮願います。



【お問い合わせ】特定非営利(NPO)法人CAPかながわ

〒232-0017 横浜市南区宿町2-40 大和ビル210

TEL: 045-730-3325(月・水・金 14時～16時)

FAX: 045-730-3326(24時間受付)

<http://cap-kanagawa.org/>



この事業はNHK歳末たすけあいの助成により実施。