

## 主催

コンダクター型災害保健医療人材の養成プログラム  
公立大学法人 福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座

# 新型コロナウイルス感染流行下の マインドフルネス

新型コロナウイルス感染症の流行は、私たちの不安をかきたてうつ病やトラウマなど、様々な心の問題を引き起こします。マインドフルネスは、そうした心の問題の改善と予防に役立つとして、広く注目される「自分自身の心を調整する方法」です。今回のオンライン講演会では、マインドフルネスの練習方法について体験しながら勉強していきます。ぜひご参加ください。

**日 時： 10月17日（土） 10時～12時**

**対 象：** 災害時に心理支援活動を行う予定のある方、  
または興味のある方

**参加費：** 無料 **(ZoomによるWebinar形式)**

**講 師：** 瀬藤 乃理子

福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座 准教授

**お申し込み方法：** 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座HP (<https://www.d-kokoro.com/>) , または、文部科学省補助金事業 (平成30年度選定) 「コンダクター型災害保健医療プログラム」HP (<https://www.dcmd.hosp.tohoku.ac.jp/curriculum/entry/>) からお申し込みください。

## お問い合わせ

福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座  
〒960-1295 福島県福島市光が丘1番地 Tel: 024-547-1887  
E-mail: d-kokoro@fmu.ac.jp