

## 特別講演会

# 自分とつながるマインドフルネス体験

## 身体感覚を手がかりに、 心の深層にある思いやパターンに気づく！

2026年

# 6月13日(土)

開始 12:45 終了 17:30

**会場** オンライン (Zoom)

**参加費** 無料 (みなし更新研修および学習ポイント対象外)

**申込締切** 2026年6月10日 ※先着450名

### 第1部 定時支部総会 12:45～

議案書は、九州支部ウェブサイトの会員専用ページに掲載しています。  
出欠、委任または議決権行使については、右下の二次元コードの専用フォーム、FAX、郵送にてご回答ください。

### 第2部 特別講演会 15:15～

#### 自分とつながるマインドフルネス体験

～身体感覚を手がかりに、心の深層にある思いやパターンに気づく～

1998年「マインドフルネスを心理療法に初めて取り入れたパイオニア」として40年以上の歴史を持つ「ハコミセラピー」は、マインドフルネスと身体感覚を手がかりに心の深層にある思いやパターンに気づき、癒しと変容を促す心理療法です。

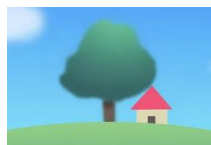
<講師紹介> 井上きく子さん (産業カウンセラー、ハコミ研究所認定セラピスト)  
個人セッションやグループワーク・セミナー等を通じて自分自身と優しくつながるサポートを行っている。福祉施設・幼児教育関係の講師としても活躍中。



### 第3部 会員交流会 16:25～

#### マインドフルネスチェアヨガ交流会～心と身体を整える

「今、この瞬間感じることを各自言語化するワークに始まり、椅子に座ったまま軽いストレッチを行い呼吸に意識を向け、今の状態を観察します。ほぐれた体で数分間内側に意識を向け、その後自己紹介。ヨガの感想や今の気分を共有します。



<インストラクター紹介>  
川原里紗さん (産業カウンセラー、福岡地域運営副責任者)

2026年度九州支部総会の出欠と委任  
状兼議決権行使および会員研修、会  
員交流会の出欠について



<https://forms.cloud.microsoft/r/grfDF76MV9>