

「今、ここ」の
わたしを整える

ストレスと食行動のための マインドフルネス

— 罪悪感を手放すやさしい健康習慣 —

しくみがわかれば、
もっと自分に優しくなれる。

ストレスと食行動の関係を理解し、食行動を改善するための実践法としてのマインドフルネスを学ぶ研修です。講義とワーク、実技を通して毎日の生活に取り入れやすいセルフケアを身につけます。

こんな方におすすめ！

- 空腹でもないのに食べすぎてしまう
- 間食や食べ過ぎを見直したい
- ストレスでつい食べすぎてしまう
- 呼吸や瞑想に興味がある

研修スタイル



講義



実技

講師

北陸マインドフルネスセンター
トレーナー 羽利 泉 氏

- 精神保健福祉士
- 公認心理師
- キャリアコンサルタント
- 産業カウンセラー
- ストレスチェック実施者
- マインドフルネス瞑想療法士
- 防災士 など



日時 令和8年11月14日 (土)

10:30～12:30～終了後弁当配布～

会場 金沢港クルーズターミナル
金沢市無量寺町リ-65

対象 組合員とご家族

参加費 無 料

定員 40名 (申込者多数の場合、抽選)

申込締切 10月20日 (火)

お申込みは
こちらから！



ストレスと食行動のための マインドフルネス

— 罪悪感を手放すやさしい健康習慣 —

日 程

時 間	内 容
10:00～	受 付
10:30～ 10:35	【開講あいさつ】 石川縣市町村職員共済組合
10:35～ 10:50	・講師の紹介、アイスブレイク等【導入】 ・食行動を振り返る【ワーク】
10:50～ 11:30	第1章：ストレスと食行動 1. ストレスと食行動のメカニズム【講義】 2. 脳神経システムを知る【講義】 3. 自分の呼吸を観察する【実技】
11:30～ 11:40	休憩
11:40～ 12:30	第2章マインドフルネスの実践と食行動 1. マインドフルネスとは何か【講義】 2. マインドフルネスを実践する【実技】 3. マインドフルネスを応用する【実技】 4. マインドフルネスを習慣にする【講義】

※時間は目安です。