

レジリエンスと思いやりを構築する医療従事者へのマインドフルネス  
Mindfulness for Health professionals building  
Resilience and Compassion

## MHALOプログラム 参加者募集のご案内

慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室  
看護医療学部

藤澤 大介（研究責任者）  
朴 順禮（実施責任者）

### MHALO（マハロ）プログラムとは

MHALOプログラムは、レジリエンス能力を高め、ストレスやバーンアウトを改善するための医療従事者向けマインドフルネスプログラムです。  
ワークショップとフォローアップを通じて、マインドフルネスに基づいたセルフケア・エクササイズ（瞑想・ヨガなど）、思いやりのワーク、マインドフルに聴く・話すといったコミュニケーションスキルを学び、しっかりと思いやりをもって患者と向き合える気づきを育んでいきます。

### MHALOプログラム ワークショップ

開催日時：2017年3月25日（土）、26日（日）9:30～18:00  
開催場所：慶應義塾大学信濃町キャンパス孝養舎  
募集定員：30名

参加費：無料

瞑想CD,資料  
HPアクセス

### 参加条件

- ・ 医師、看護師、心理士、薬剤師、リハビリター、作業療法士などの医療従事者
- ・ 基本的に2日間ワークショップおよび4回のフォローアップセッション（1, 2, 3, 6か月後1回2.5時間）全てに参加可能な方
- ・ 毎日15分から30分程度の瞑想などのホームワークの実施が可能な方
- ・ 20 - 65歳以下
- ・ 過去に精神疾患の既往がない、あるいはあっても2年経過している

### その他

- ・ 本プログラムは、慶應義塾大学医学部倫理委員会の承認を得て実施される介入研究です。
- ・ 効果検証のため、適宜アンケートを実施致します。

### <申し込み>

参加ご希望の方は、氏名、電話番号、メールアドレス、ご所属、職種をお書きの上、下記までご連絡ください。  
[mindfulness2015@gmail.com](mailto:mindfulness2015@gmail.com)  
参加に関する詳細について、メールにてご連絡致します。

マハロはハワイ語で、ありがとうや感謝という意味があります。マインドフルに呼吸を感じながら自分に思いやりを持つことから始め、治療と癒しの意味を見出し、その大切さを医療者同士で分かち合う体験をしてみませんか？