

# 行動科学・実装科学セミナー 第5回 行動科学セミナー

## マインドフルネスの実践とその効果

講師：早稲田大学人間科学学術院 教授  
応用脳科学研究所所長  
熊野 宏昭 先生

日時 2022年9月1日（木）16:00～17:00

会議ツール Zoom 参加費 無料

参加申込 QRコードよりお申込みください

参加申込締切 2022年8月31日（水）12:00



**講師プロフィール：**1985年東京大学医学部卒業、心療内科医、公認心理師。2000年より2009年まで東京大学大学院ストレス防御・心身医学（心療内科）准教授を務めた後、2019年4月より現職。患者自身による心・身体・脳のセルフケアの実現を目指し、認知行動療法、リラクゼーション、マインドフルネスの研究、実践を続けて来た。

**セミナー要旨：**がん患者のメンタルヘルスにも効果があるとされているマインドフルネスについて、①マインドフルネスとは何か、②マインドフルネスの正しい実践をどう進めるのか、③マインドフルネスの実践が心と脳にもたらす効果とは、の順に解説を進めて行く。

主催 国立がん研究センター がん対策研究所 支持・サバイバーシップ研究グループ  
早稲田大学人間科学学術院

共催 J-SUPPORT（日本がん支持療法研究グループ）  
N-EQUITY（健康格差是正のための実装科学ナショナルセンター・コンソーシアム）  
RADISH（保健医療福祉における普及と実装科学研究会：D&I科学研究会）

問合せ先 J-SUPPORT運営事務局

j-supportoffice@ml.res.ncc.go.jp



**J-SUPPORT**  
Japan Supportive, Palliative and  
Psychosocial Oncology Group