会員研修
みなし更新研修

ハコミセラピー体験ワークショップ

～マインドフルネスを活用した心理療法の実際～

ハコミセラピーは、マインドフルネスの中で起きてくる感情、身体の感覚や動き、記憶、イメージ等に寄り添い、心身の繋がりを丁寧に扱いつつ、気づきや変容を援助していきます。実際の体験を通じて、カウンセリングへの応用について理解と学びを深めていただきます。

【開催日時】2026年11月15日(日) 9:30~16:30
【会　　場】金沢勤労者プラザ 306号 和室
【受 講 料】会員 9,000円 非会員 13,000円

講師　高野雅司 氏



ハコミ公認シニアトレーナー／心理学博士(Ph.D.)
「日本ハコミ・エデュケーション・ネットワーク」代表

一橋大学を卒業の後、コンサルティング会社勤務を経て渡米。カリフォルニア統合学研究所の東洋西洋心理学部で博士号を取得し、並行してハコミセラピーのトレーニングも修了。
1997 年に帰国し、心理臨床の現場で活躍すると共に、組織人の意識変革にまつわる研修／コンサルティング活動等も行う。
自己表現には不慣れな多くの日本人に適した、繊細かつ内省的な心理療法としてのハコミセラピーの紹介と普及に力を注いでいる。
著書・訳書に、『ハコミ・セラピー』『図解「人づきあいが面倒！」なときのマインドフルネス』『人間関係は自分を大事にする。から始めよう』『魂のプロセス』など

中部支部HPより、お申し込みいただけます。8月上旬受付開始予定
https://chubu.counselor.or.jp/skillup/course01/

中部支部 HP

お問い合わせ先： 日本産業カウンセラー協会北陸事務所
076-224-9303