

## 第2回 ふくしま青少年育成セミナー

# 災害後やコロナ流行後のこころの調整法 ～マインドフルネス～

今年1月の能登半島地震は、震災を経験した私たちの心に大きな衝撃を与えました。また、新型コロナウイルス感染症の流行も多くの活動制限や生活環境の変化等、私たちの心に葛藤を与え、子供たちにも不安な気持ち抱かせました。マインドフルネスは、心の問題の改善と予防に役立つとして、広く注目される「自分自身の心を調整する方法」です。今回のセミナーはその内容や練習方法について学習していきます。一緒に体験してみませんか。

### 講師

## 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座 准教授 瀬藤 乃理子 氏

- 【略歴】 神戸大学大学院医学系研究科保健学専攻(博士後期課程)終了  
1995年 神戸大学医学部保健学科 助手  
2010年 甲南女子大学看護リハビリテーション学部 准教授  
2018年 福島県立医科大学災害こころの医学講座 准教授  
2023年 兵庫県こころのケアセンター客員研究員
- 【その他】 公認心理師 認定医療心理士 理学療法士

### 日時

9月21日(土) 13:30～15:15

### 会場

## 福島県青少年会館

〒960-8153 福島市黒岩字田部屋 53-5

TEL 024-546-0002

参加料 無料

[主催] 福島県青少年育成県民会議  
(公財) 福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県青少年会館

[後援] 福島県 福島県教育委員会 福島県 PTA 連合会 福島県高等学校 PTA 連合会  
福島県私立中学高等学校保護者会 福島県青少年団体連絡協議会 福島民報社  
福島民友新聞社 ラジオ福島 NHK 福島放送局 福島テレビ 福島放送  
福島中央テレビ テレビユー福島 エフエム福島

[問い合わせ] 福島県青少年育成県民会議 (福島県青少年会館内)

電話 024-546-0002 FAX024-546-8312