

令和8年1月吉日

関係者 各位

地方独立行政法人  
岡山県精神科医療センター  
院長 来住 由樹  
(公印省略)

2025年度 岡山県精神科医療センター主催  
依存症セミナー「セルフケアとしてのマインドフルネス②」のご案内

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より当センターの運営につきまして格別の御高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、標記セミナーを、下記の通り開催する運びとなりました。依存症治療支援関係者の皆様を対象に、依存症およびその治療についての理解を深め、精神医療に資することを目的としております。

つきましては、ご多用とは存じますが、奮ってご参加頂きますようご案内申し上げます。

今後とも変わらぬご理解とご協力を願い致します。

敬具

記

1. 日 時 : 2026年3月8日（日）9：30～17：00（9：00～受付）  
\*時間につきましては、多少の変更がある場合がございます
2. 講 師 : 当センター職員
3. 参加費 : 無料
4. 場 所 : 当センター サンクトホール \*現地開催のみ
5. 内 容 : マインドフルネスに関する講義とワーク等

【お問い合わせ・申込先】

担当：MHSW 江村、事務妹尾、OT 佐藤  
岡山県精神科医療センター  
〒700-0915 岡山市北区鹿田本町 3-16  
TEL:086-225-3821 FAX:086-234-2639  
E-mail:addiction-popmc@popmc.jp

# 岡山県精神科医療センター主催

## 2025年度依存症セミナー「セルフケアとしてのマインドフルネス②」

### 参加申込み方法

【お願い】下記を必ずお読みの上、申し込みをお願い致します。

\* 申し込み方法は、メールまたはQRコードとさせて頂きます。

以下に記す注意事項を遵守頂ける場合のみ、メールの場合は、タイトルに「セルフケアとしてのマインドフルネス②参加希望」とご記入頂き、テキストに①所属先、②職種、③氏名、④連絡先（電話番号およびメールアドレス）をご記入の上、[addiction-popmc@popmc.jp](mailto:addiction-popmc@popmc.jp)まで送信下さい。



QRコードの場合は右記よりお申込みください。

\* 2026年2月27日（金）までに、お申し込み下さい。

\* 受付後、事務局より受付完了のメールが届きます。申し込み後しばらくしても受付完了メールが届かない場合は、締め切り日までに電話などでご連絡下さい。QRコードでお申し込みの場合は、自動返信です。

\* 参加希望の方は事前にマインドフルネスについての実技を含めた予習をお願い致します。

\* ヨガマットをご持参下さい。

### 【注意事項】

- ・お越し頂く前に体温測定をして頂き、37.5°C以上の熱、鼻汁、咳、咽頭痛などの症状がある場合は参加を御遠慮ください。
- ・受付時に症状などの確認をさせて頂きます。37.5°C以上の熱、鼻汁、咳、咽頭痛などの症状がある場合は参加を御遠慮頂きます。
- ・受付にて手指消毒をお願い致します。
- ・院内および会場内ではマスクを着用ください。マスクを外しての会話などは御遠慮下さい。
- ・駐車場に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用の上お越し下さい。
- ・院内および会場内の飲食は御遠慮ください。
- ・院内は全面禁煙となっておりますので、ご協力ください。