

**2025年度 岡山県精神科医療センター主催  
「セルフケアとしてのマインドフルネス②」タイムテーブル**  
**\*若干の変更がある場合があります**

3/8 (日)	
時間	内容
9:00-9:30	受付
9:30-10:00	セルフケアについて（気付きといったわるの視点から）
10:00-10:10	小休憩
10:10-11:00	体をいたわる
11:00-11:10	小休憩
11:10-12:00	手紙を書く
12:00-13:00	昼休憩
13:00-13:50	セルフケアへの応用①
13:50-14:00	小休憩
14:00-14:50	セルフケアへの応用②
14:50-15:00	小休憩
15:00-17:00	シェアリング