

**2022年度 岡山県精神科医療センター主催  
「依存症とマインドフルネス」タイムテーブル**

【第一日目】 3/11 (土)	
時間	内容
9:00-9:30	受付
9:30-10:00	マインドフルネスについて
10:00-10:10	小休憩
10:10-11:00	横になる
11:00-11:10	小休憩
11:10-12:00	食べる
12:00-13:00	昼休憩
13:00-13:50	立つ・歩く
13:50-14:00	小休憩
14:00-14:50	体をいたわる
14:50-15:00	小休憩
15:00-17:00	シェアリング
【第二日目】 3/12 (日)	
時間	内容
9:00-9:30	受付
9:30-10:00	コンパッションについて
10:00-10:10	小休憩
10:10-11:00	手紙を書く
11:00-11:10	小休憩
11:10-12:00	触れる
12:00-13:00	昼休憩
13:00-13:50	つながりに気付く①
13:50-14:00	小休憩
14:00-14:50	つながりに気付く②
14:50-15:00	小休憩
15:00-17:00	シェアリング