



世界的に問題となっているSNS依存にもマインドフルネスは効果あり
国内唯一！世界で研究が進む「マインドフルネスに基づく再発予防(MBRP)」講師養成講座(第3期)を2026年9月開講
～依存症や嗜癖行動支援に携わる支援職や医療者を対象に～

エビデンスに基づいたマインドフルネスの普及を行うNPO法人マインドフルネス心理臨床センター(所在地:神奈川県横浜市、代表:小林亜希子、以下:当センター)は、2026年9月2日(水)より、MBRP(Mindfulness-Based Relapse Prevention: マインドフルネスに基づく再発予防)講師養成講座第3期を開講いたします。

**マインドフルネスに基づくアディクション再発予防
MBRP講師養成講座(第3期) 2026年9月よりスタート
講座説明会動画も配信中**

MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention) は
瞑想とアディクションに陥りやすい状況を特定していき、
対処法を学ぶプログラムです。

講師：小林亜希子

NPO法人マインドフルネス心理臨床センター
公認心理師、臨床心理士、
MBRP講師・MBSR講師・MSC講師



マインドフルネス心理臨床センター

本講座は、依存症や過食、ギャンブル、インターネット依存などの「やめたくてもやめられない行動」への支援法として、世界的に研究・実践が進むMBRPを体系的に学び教えられるようになる、国内唯一※の講師養成講座です。現在、無料説明会(録画視聴可)および講座参加者を募集しています。

【説明会動画視聴および申込ページ】<https://mbrptt202603.peatix.com/view>

【講座詳細】<https://mindfultherapy.jp/mbrptt2025>

※当センター調べ(2026年8月現在)

世界で広がる「MBRP」、日本ではまだ学ぶ機会が限られています

アルコールや薬物依存だけでなく、過食、ギャンブル、ゲーム、インターネットなど、「やめたいのにやめられない」行動は、本人の意思だけでは解決が難しい課題として知られています。また、近年ではスマホ・SNS依存など、多くの人がこうした「プチ依存行動」を日常の中で抱えています。そのような中、依存への支援の新たなアプローチとして、近年世界で注目されているのがMBRP(Mindfulness-Based Relapse Prevention)です。MBRPは、アラン・マラーット博士の再発

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

マインドフルネス心理臨床センター 担当: 臼井 MAIL: nanako.usui@mindfultherapy.jp

予防療法(RPT)、ジョン・カバットジンのマインドフルネスストレス低減法(MBSR)、ジンデル・シーガルらによるマインドフルネス認知療法(MBCT)といった、実践的に効果が認められている手法を組み合わせた画期的で、科学的効果が検証されているエビデンスベースのマインドフルネスプログラムで、依存のための治療の世界的な新標準＆最先端と言えます。当センターは、代表の小林がカリフォルニア大学サンディエゴ校マインドフルネスセンターにて講師養成について学び、日本で唯一MBRPの講師養成講座を提供しております。Google Scholarで公開されている研究動向からも、MBRPに関する論文数は年々増加しており、医療・心理・依存症支援の分野で国際的に注目が高まっています。一方、日本国内では体系的に学べる機会はまだまだ限られています。

MBRPはこのような方におすすめです

- 臨床心理士・公認心理師・医師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士など、メンタルヘルス領域で支援に携わっている方
- 大学院生や研修中の臨床家など、これから専門的実践を深めたい方
- 依存症や再発予防に関する研究・教育・運営に携わる研究者、管理職、行政関係者の方
- マインドフルネスを支援現場に取り入れたいが、安全な提供方法を学びたい方
- 支援者自身のセルフケアや実践も大切にしたい方

日本初・国内唯一のMBRP講師養成講座

当センターは、2024年に日本初めてMBRP講師養成講座を提供し、現在も国内唯一のMBRP講師養成講座実施機関です。本講座では、MBRPを実践するために必要な知識・技術・在り方を総合的に学びます。また、講師自身がマインドフルネスを継続して実践することを重視し、「教える技術」だけでなく「実践者としての姿勢」を深めることも特徴です。MBRP講師養成講座の詳細は下記よりご確認くださいませ。

<https://mindfultherapy.jp/mbrptt2025>

修了生は医療・司法・教育・福祉など幅広い分野で活躍

これまでの修了生は、病院、デイケア、カウンセリング、教育、司法、福祉、産業領域などで、それぞれの専門性を生かしながらMBRPを実践しています。また、講座修了後も講師・修了生同士が継続して学び合えるコミュニティを設け、実践を支えるネットワークづくりにも取り組んでいます。

<修了生へのインタビューコラム>

マインドフルネスは心理・医療の現場でどう活かされているのか？— MBRP講師養成講座修了生5名の実践から見たこと —

<https://mindfultherapy.jp/column/mindfulness-clinical-practice>

僧侶がMBRP講師養成講座で得た新たな武器—MBRPと仏教に通じる衝動との向き合い方とは

<https://mindfultherapy.jp/column/mbrp-graduate-buddhism>

臨床心理士資格を持つ弁護士がMBRP講師養成講座で得たもの——自己流の実践から「伝えられる実践」へ

<https://mindfultherapy.jp/column/mbrp-graduate-lawyer>

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

マインドフルネス心理臨床センター 担当: 臼井 MAIL: nanako.usui@mindfultherapy.jp

開催概要

- 講座名: MBRP講師養成講座2026
- 開催期間: 2026年9月2日(水)～11月23日(月・祝)
- 開催形式: オンライン(一部対面を含む)
- 日程
 - Phase1(オンライン・全8回): 9月2日、9日、16日、30日、10月7日、14日、21日、28日20:00～22:00
 - Phase2: 11月7日(土)、11月8日(日)11月22日(日)11月23日(月・祝)10:00～17:00※最後2回のみ対面形式です
- 対象: メンタルヘルス専門職、研修中の臨床家、研究者など

【説明会動画視聴およびプログラムお申し込み方法】

説明会動画視聴および講座への本申込はPeatixのこちらのページからお申し込みいただけます。

<https://mbrptt202603.peatix.com/view>

説明会動画の視聴申し込みを希望される方は「説明会録画視聴チケット」、養成講座へのご参加を希望される方は「講師養成講座:参加予約チケット」をお申し込みください。参加予約チケットをお申し込み後に、確認メールをご送付、銀行振り込みにてお支払いをいただき申し込み完了となります。

講師

小林亜希子

マインドフルネス心理臨床センター代表／公認心理師／臨床心理士／MSC講師／MBRP講師／MBSR講師

慶応義塾大学大学院社会学修士。横浜市立大学学生相談室、上智大学カウンセリングセンター、東京都立多摩精神保健福祉センター、東京・神奈川SCなどで臨床経験を積む。依存症臨床が専門。著書に、やめられない！を手放すマイン



ドフルネスノート(日本評論社)。監修に、子どものためのセルフ・コンパッション(創元社)。現在、NPO法人マインドフルネス心理臨床センターの代表を務め、マインドフルネス/セルフ・コンパッションを用いた支援を大学、依存症回復施設や病院、当センターのオンライン講座にて、4000人以上の方を対象に、400回以上の講座を開催している。MBRP、MBSR講師(UCSD Center for Mindfulness)、マインドフル・セルフ・コンパッション講師(Center for Mindful Self-Compassion)。

【略歴】

慶応義塾大学大学院社会学研究科修士課程修了。

横浜市立大学学生相談室、上智大学カウンセリングセンター、東京都立多摩精神保

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

マインドフルネス心理臨床センター 担当: 臼井 MAIL: nanako.usui@mindfultherapy.jp

健福祉センター

川崎市母子生活支援施設、東京・神奈川SCなどで臨床経験を積む。依存症臨床が専門。

現在マインドフルネスやヨガを用いた支援を依存症回復施設や、当センターのオンライン講座で提供している。

【主な業績】

- ・小林亜希子，石黒 香苗，高橋 郁絵 他：マインドフルネスに基づくアディクションの再発予防プログラム (MBRP) ～依存症回復施設利用者を対象とした予備的実践報告～ 日本アルコール関連問題学会雑誌 第22巻第1号 2020
- ・小林亜希子 二次受傷のセルフケア：援助者のためのマインドフルネス 特集トラウマ/サバイバル 臨床心理学 124 第21巻第4号 2021
- ・小林亜希子 小林桜児 やめられない！を手放すためのマインドフルネス・ノート 日本評論社 2022
- ・小林亜希子監修 ロレイン・ホブズ エイミー・バレンティン著 子どものためのセルフ・コンパッション 創元社 2024

大橋とも(オレンジ)



公認心理師。摂食障害25年間の当事者経験＋元小学校教諭＋(子ども2人)の母親。中2の冬、摂食障害を発症。高校では不登校を経験。大学卒業後、1年のフリーターを経て、公立小学校教員として20年間勤務。のべ1000人以上の子どもたち・400組以上のご家庭の支援をする。国家資格「公認心理師」を取得し、小学校を退職後、2023年4月に摂食障害親子サポートとして開業。これまで延べ2000人を超える方の支援を行う。心と体のつながりを大切にしたい支援を行っている。「摂食障害は回復できる！」という希望を届けるため活動中。

資格：公認心理師、マインドフルネス(MBRP)講師

小学校教諭1種、中学校教諭1種(数学)、高等学校教諭1種(数学)、特別支援学校教諭1種、学校図書館司書教諭

トレーニング歴：SE™中級修了、AEDP™ レベル1セラピスト、BCTコアスキル修了、マインドフルネスプログラム(MBRP, MB-EAT, MSC, MBSR)修了

書籍『わが子が摂食障害になったら読む本』

<https://amzn.asia/d/03qlbdfv>

公式HP <https://orange-mindful.com/>

マインドフルネス心理臨床センターについて

NPO法人マインドフルネス心理臨床センターは、第三の認知行動療法であるマインドフルネス＆マインドフル・セルフ・コンパッションのプログラムを提供しております。MBRP(依存行動に対するマインドフルネス)、MSC(マインドフル・セルフ・コンパッション)などを中心に提供しております。スタッフは、公認心理師・臨床心理士・海外のマインドフルネスセンター等でマインドフルネス講師を取得した専門家です。また、アディクションに関わる専門家向けの研修も開催しています。

＜主なプログラム＞

- ・やめられない！を手放すためのマインドフルネス再発予防(MBRP)8週間プログラム

＜報道関係の方からのお問い合わせ先＞

マインドフルネス心理臨床センター 担当：臼井 MAIL: nanako.usui@mindfultherapy.jp

- ・マインドフル・セルフ・コンパッション(MSC)プログラム
- ・マインドフルネスストレス低減法(MBSR)8週間プログラム

メール: info@mindfultherapy.jp (ご質問はこちらまで)

公式サイト: <https://mindfultherapy.jp>

公式Facebook: <https://www.facebook.com/mindfultherapycenter>

公式X(旧Twitter): https://x.com/mindful_cmap

マインドフルネス心理臨床センターWebサイト

<https://mindfultherapy.jp/>

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

マインドフルネス心理臨床センター 担当: 臼井 MAIL: nanako.usui@mindfultherapy.jp