

MBSR 8 週間プログラム 利用規約

整え Lab | 公認心理師 ウェルビーイング オフィス

この利用規約（以下「本規約」といいます。）は、整え Lab（代表：松本幸子。以下「当方」といいます。）が提供する「MBSR 8 週間プログラム（Mindfulness-Based Stress Reduction／マインドフルネスストレス低減法）」（以下「本コース」といいます。）および本コースの受講に関連して当方が提供する一切のサービス（以下「本サービス」といいます。）の利用条件を定めるものです。

本コースへお申し込みいただく方（以下「受講者」といいます。）は、本規約の内容を確認し、同意のうえでお申し込みください。

第 1 条（適用）

本規約は、本サービスの利用に関する受講者と当方との間の一切の関係に適用されます。受講者は、本サービスの利用にあたり、本規約を遵守するものとします。

第 2 条（本コースの位置づけ・受講上の注意）

- 本コースは、マインドフルネスを体系的に学ぶ教育・セルフケアプログラムであり、医療行為、診断、治療、心理療法その他の医療・治療行為を目的とするものではありません。また、特定の心身の改善効果を保証するものではありません。
- 現在、医療機関に通院中または治療中の方は、必要に応じて主治医等へ本コースへの参加について相談したうえで受講してください。事前面談において、当方から主治医等への相談をお願いする場合があります。
- 本コースでは、瞑想、ボディスキャン、マインドフル・ムーブメント等の実践を行います。実践中に、不快な身体感覚、ストレス、過去の記憶、強い感情等に気づくことがあります。
- 受講者は、ご自身の心身の状態を確認しながら、無理のない範囲で参加してください。痛み、著しい不調、強い心理的苦痛等が生じた場合は実践を中止し、必要に応じて医療機関等へ相談してください。
- 当方が、受講者の安全確保のため医療機関等への相談が必要と判断した場合は、原則として受講者本人に説明し、同意を得たうえで相談・連携を行います。ただし、生命・身体への差し迫った危険がある場合や、法令上必要と認められる場合はこの限りではありません。
- 本コースへの参加は、受講者本人の自発的な意思に基づくものとします。
- 事前面談の結果、受講者の安全確保、グループ運営その他の事情から、本コースへの参加を見合わせていただく場合があります。必要に応じて、他の支援機関・医療機関等をご案内することがあります。

第 3 条（事前面談および受講可否）

- 本コースへの参加に先立ち、当方は事前面談を実施します。
- 事前面談では、受講目的、現在の心身の状態、通院・服薬の状況、本コースへの期待、参加にあたって配慮が必要な事項等を確認します。
- 事前面談の結果、本コースへの参加が現在の受講者に適さないと当方が判断した場合、受講をお断りし、または延期をご提案することがあります。
- 受講をお断りする場合、安全確保およびプライバシー保護の観点から、詳細な判断理由のすべてを説明できない場合があります。

第 4 条（受講料金およびキャンセル・返金）

1. 受講料金、支払方法、支払期限は、募集ページまたは申込案内に記載します。振込手数料その他の決済に要する費用は、別途定めがある場合を除き、受講者の負担とします。
 2. 事前面談後に受講者が参加をキャンセルする場合、事前面談後 3 日以内、かつ開講日の 3 日前までにキャンセルの申し出があった場合は、決済手数料その他返金に要する実費を除き、受講料を全額返金します。
 3. 前項の期間を過ぎた後、開講日前までにキャンセルの申し出があった場合は、受講料の 50%を返金します。なお、返金に要する決済手数料その他の実費は受講者の負担とします。
 4. 開講日以降のキャンセルについては、受講料の返金はいりません。*また、開講後の自己都合による欠席、遅刻、早退または受講中止についても、原則として受講料の返金または減額は行いません。
 5. 事前面談の結果、当方の判断により受講をお断りする場合は、決済手数料その他返金に要する実費を除き、受講料を全額返金します。
 6. 天災、通信障害、講師の急病その他やむを得ない事情により予定どおり開催できない場合は、振替、補講、個別フォローその他合理的な代替措置を講じます。代替措置の提供が困難な場合の返金については、未提供部分等を考慮して個別に対応します。
-

第 5 条（オンライン受講環境）

1. 本コースがオンラインで実施される場合、受講者は当方が指定するウェブ会議システム（Zoom 等）の利用規約等を遵守するものとします。
 2. 通信機器、インターネット回線、アプリケーションの設定その他受講に必要な環境は、受講者の責任と費用で準備してください。
 3. プライバシーを確保でき、実践に集中できる環境での参加をお願いします。
 4. 受講者側の通信環境・機器トラブル等により参加できなかった場合、原則として返金はいりません。
-

第 6 条（録画・録音・スーパービジョン）

1. 受講者による本コース、事前面談、個別面談等の録画、録音、撮影、スクリーンショットその他の記録行為は、当方が事前に認めた場合を除き禁止します。
 2. 講師の指導力向上、研修およびスーパービジョンを目的として、当方がセッションの一部または全部を録画する場合があります。
 3. 当方が録画を行う場合は、原則として事前に目的、利用範囲、保存期間等を説明し、受講者の同意を得ます。
 4. 録画データを共有する場合は、MBSR 指導者育成に関わるスーパーバイザーその他必要最小限の関係者に限定し、適切に管理します。
 5. 受講者が録画への同意を撤回した場合の取扱いについては、研修上の要件等を踏まえ、事前に個別に説明します。
-

第 7 条（守秘義務・グループでの安全）

1. 受講者は、本コースのグループセッション等で知り得た他の受講者の氏名、体験、発言、個人情報その他プライバシーに関する情報を、本人の許可なく第三者へ開示してはなりません。
2. 受講者は、SNS、ブログ、動画サイトその他インターネット上に、他の受講者が特定され得る情報を投稿してはなりません。
3. 受講者自身の体験について語ることは妨げませんが、他者の発言や体験を含む場合は、個人が特定されないよう十分に配慮してください。

4. 本条に定める義務は、本コース修了後も継続します。

第8条（知的財産権）

1. 本コースで配布または提供する教材、資料、動画、音声、ワークシート、文章、画像その他のコンテンツに関する著作権その他の知的財産権は、当方または正当な権利を有する第三者に帰属します。
2. 受講者は、個人的な学習目的を超えて、教材等を複製、転載、配布、販売、公衆送信、改変その他利用してはなりません。
3. 本コースの受講により、受講者に MBSR その他類似プログラムを第三者へ指導・提供する資格または権利が付与されるものではありません。

第9条（禁止事項）

受講者は、本サービスの利用にあたり、次の行為をしてはなりません。

1. 法令または公序良俗に違反する行為
2. 犯罪行為または犯罪行為に関連する行為
3. 無断録画、録音、撮影、スクリーンショットその他の記録行為
4. 他の受講者または第三者のプライバシー、著作権その他の権利を侵害する行為
5. 教材等を無断で販売、転載、再配布する行為
6. 他の受講者、講師または第三者に対する迷惑行為、威圧的言動、誹謗中傷、ハラスメント行為
7. 当方の許可のない営業、勧誘、宣伝活動
8. 本コースの運営を妨げる行為
9. その他、当方が本コースの安全または適切な運営を著しく損なうと判断する行為

第10条（修了要件・修了証）

1. 修了証の発行要件は、募集時または受講開始時に当方が提示する条件によります。
2. 修了証は、本コースへの参加・修了を示すものであり、受講者が MBSR または類似のプログラムを第三者に指導できる能力、資格または認定を証明するものではありません。

第11条（受講の中止・受講拒否）

1. 受講者が次のいずれかに該当する場合、当方は、受講の一時停止または中止を求めることがあります。
 - (1) 本規約に重大な違反をした場合
 - (2) 受講料金の支払いが確認できない場合
 - (3) 他の受講者または講師の安全・プライバシーを著しく侵害する行為があった場合
 - (4) 他の受講者または講師に対する威圧的言動、誹謗中傷、ハラスメントその他の迷惑行為があった場合
 - (5) 重大な守秘義務違反があった場合
 - (6) 継続的な運営妨害等により、グループでの安全かつ適切な実施が困難であると当方が合理的に判断した場合
 - (7) その他、本コースの安全または適切な運営を著しく損なうと当方が合理的に判断した場合
 2. 心身の状態の変化により、安全に参加を継続することが難しいと判断した場合、当方は受講の中断や医療機関等への相談を提案することがあります。
 3. 前各項の場合の返金については、事情を踏まえ、本規約第4条のキャンセル・返金条件および関係法令に従って取り扱います。
-

第 12 条（保証の否認および責任の範囲）

1. 当方は、本コースの受講により、ストレス、不安、痛みその他の症状が必ず改善することを保証するものではありません。
 2. 受講者は、ご自身の体調や安全に配慮し、自らの判断で無理のない範囲で実践するものとします。
 3. 当方の故意または重過失による場合、または法令上免責が認められない場合を除き、当方が負う損害賠償責任の範囲は、法令に反しない範囲で合理的な範囲に限られるものとします。
 4. 本規約の定めは、消費者契約法その他の法令により受講者に保障される権利を制限するものではありません。
-

第 13 条（個人情報・プライバシー）

1. 当方は、本サービスの提供に関連して取得した受講者の個人情報、健康に関する情報、面談内容その他の情報を、別途定めるプライバシーポリシーおよび関係法令に従い適切に取り扱います。
 2. 取得した情報は、受講可否の判断、本コースの安全な運営、受講者への連絡、必要なフォローアップ、研修・スーパービジョンその他事前に説明した目的の範囲で利用します。
 3. 法令に基づく場合、生命・身体保護のため緊急に必要な場合等を除き、本人の同意なく個人情報を第三者へ提供しません。
-

第 14 条（反社会的勢力の排除）

当方および受講者は、自らが暴力団、暴力団員、暴力団関係者その他これらに準ずる反社会的勢力に該当せず、また反社会的勢力を利用し、資金提供し、またはこれらと社会的に非難される関係を有していないことを表明し、将来にわたってもこれを保証します。

第 15 条（規約の変更）

1. 当方は、法令の変更、サービス内容の変更その他必要がある場合、受講者の一般の利益に適合し、または契約目的に反せず合理的な範囲で、本規約を変更することがあります。
 2. 重要な変更を行う場合は、当方ウェブサイト、電子メールその他合理的な方法により、変更内容および効力発生日を事前に通知します。
-

第 16 条（通知・連絡）

当方と受講者との間の通知・連絡は、申込フォームに登録された電子メール、LINE、当方ウェブサイトその他当方が指定する方法により行います。

受講者は、連絡先に変更があった場合、速やかに当方へ通知してください。

第 17 条（準拠法・合意管轄）

本規約は日本法に準拠し、日本法に従って解釈されます。

本サービスに関して紛争が生じ、当事者間での協議により解決しない場合は、法令上許される範囲で、長崎地方裁判所または長崎簡易裁判所を第一審の合意管轄裁判所とします。

制定日：[2026 年 9 月 28 日]

運営者：整え Lab 代表：松本幸子

ウェブサイト <https://www.totonoe-lab.com>

お問い合わせ info@totonoe-lab.com