

4月27日(土)

講師:小野寺修二  
(演出家・カンパニーデラシネラ主宰)

5月18日(土)

講師:プラユキ・ナラテボー  
(スカート寺副住職)

7月13日(土)

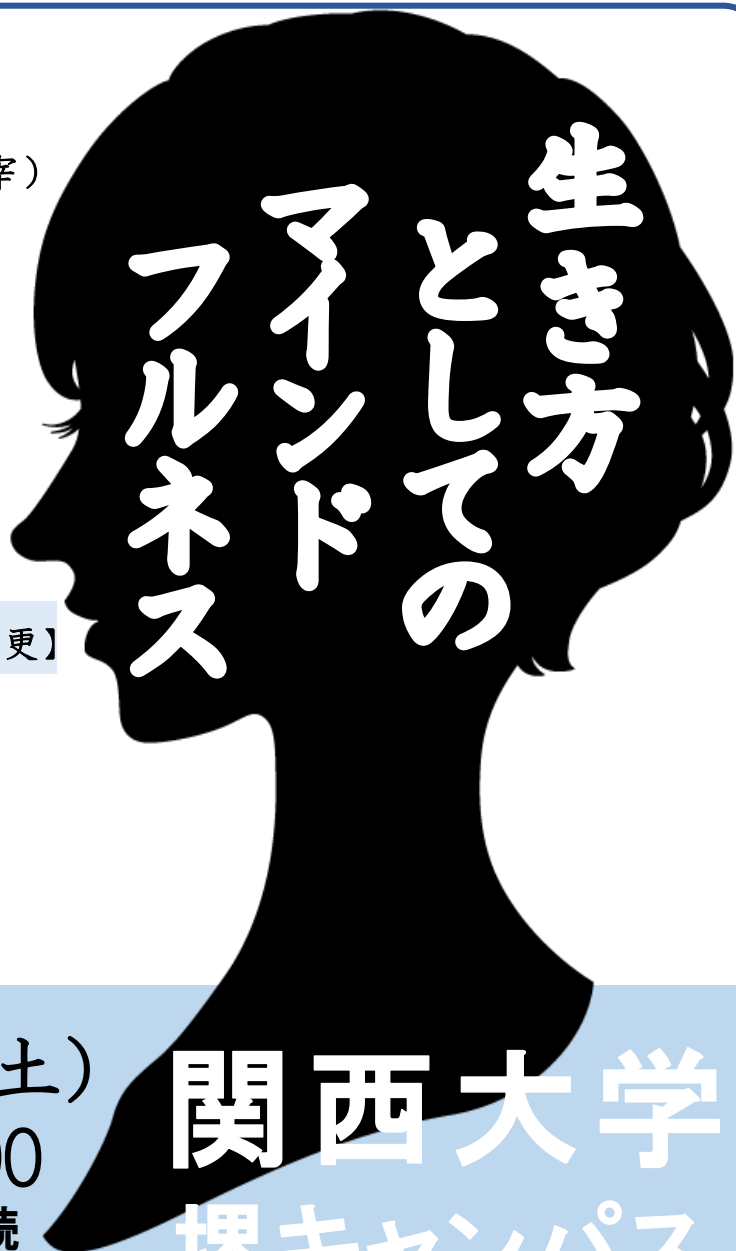
講師:小原仁  
(JBI日本バランス協会代表)

7月20日(土)【6/8(土)より変更】

講師:田中千佐子  
(アレクサンダー・テクニーク講師)

7月27日(土)

講師:小室弘毅  
(関西大学人間健康学部准教授)



初回  
講座

4月13日(土)

14:00-17:00

前期全6回連続講座

講師:小室弘毅

(関西大学人間健康学部准教授)

関西大学  
堺キャンパス  
多目的室B

対象

堺市民(定員35名)  
※応募多数の場合は、抽選となります。

参加費

4,000円(全6回)  
※初回参加時にご持参下さい。

お問い合わせ・お申込先

申込締切 3月29日(金)

裏面の申込フォームの通り、はがき・FAX・E-mailにて、お申し込みください。

関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当「生き方としてのマインドフルネス」係  
〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1  
FAX: 072-229-5082 TEL: 072-229-5024 E-mail: sakai-info@ml.kandai.jp

# 生き方としてのマインドフルネス

## ～講座紹介～

ここ数年「マインドフルネス」という言葉が、医療、心理、福祉、教育、スポーツ、ビジネスとさまざまな領域で注目を集めています。痛みやストレスの低減、うつ病の再発予防、あるいは集中力の向上や創造性の開発といったさまざまな効果がマインドフルネスにはあることが実証的な研究から明らかにされてきています。

マインドフルネスは、もともとは仏教用語の「念」の英訳語であり、仏教を背景としています。そのことをふまえて考えると、マインドフルネスは個々の場面で役に立つ技法という以上に、生老病死という私たちの生の全体性に関わるものだということになります。

本講座では、マインドフルネスを単なる技法としてではなく、生き方の問題として捉えます。毎回、マインドフルな身心技法を体験することを通して、日常生活に活かすことのできるマインドフルネスについて考えていきます。仏教、アート、ソマティクス（ボディワーク）、ソマティック心理学（身体心理療法）という4つの領域から、それぞれ一流の講師をお招きして、理論とワークの両面から講座を担当していただきます。6回の連続講座で、マインドフルネスの真髓が、地層のように少しずつ参加される方の中に積み重なっていくことを願っております。

### 実施にあたって

- ・連続講座のため、全日程の参加を原則とさせていただきます。
- ・受講された感想など、講座での体験についてインタビューなどへのご協力をお願いする場合があります。

▼ 「生き方としてのマインドフルネス」FAX申込フォーム ▼

はがき・FAX・E-mailにて、お申し込みください。

ご住所	〒            —		
お名前	ふりがな	電話番号	—       —
	ご年齢(        歳)		