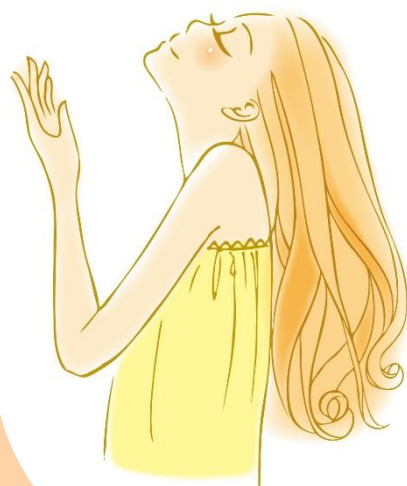


# 生き方としての マインドフルネス

関西大学  
堺キャンパス  
体育館アリーナ他



**第1回** 5月9日(土)

講師:小原仁

(JBI日本バランス協会代表)

**第2回** 5月23日(土)【4/25より変更】

講師:児玉北斗

(ダンサー・振付家)

**第3回** 6月6日(土)

講師:稲川依子

(鍼灸師・「からもも」主宰)

**第4回** 6月27日(土)

講師:小木戸利光

(アーティスト、  
Theatre for Peace and Conflict Resolution 代表)

**第5回** 7月18日(土)

講師:小室弘毅

(関西大学人間健康学部准教授)

**第6回** 8月1日(土)【4/11より変更】

講師:小室弘毅

**【前期】全6回連続講座**

**初回講座**

5月9日(土)

14:00-17:00

**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ください。

**申込締切**

3月27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。

お問合せ  
お申込先

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～

現在「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と実証的な研究から明らかにされてきています。

しかし、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えます。

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、あたまとこころとからだのすべてを使って、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。そのために、一流の講師をお招きして、仏教、アート、東洋医学、ボディワーク、ソマティック心理学といった多角的な視点で、理論の講義とワークの指導をしていただきます。6回の連続講座で、マインドフルネスの真髄が、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。
- ワークショップ(体験型の講座)のため、毎回動きやすい恰好をご準備ください。更衣室をご用意してあります。
- 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	〒                      ー		
お名前	ふりがな	電話番号	ー                      ー
	ご年齢(                      歳)		