

生き方としての マインドフルネス



※対面行事が困難な場合はオンライン形式(Zoom)での開講に切り換えさせて頂く事がございます。

第1回 10月3日(土)
講師:小室弘毅
(関西大学人間健康学部准教授)

第2回 10月24日(土)
講師:安藤隆一郎
(身体0ベース運用法)

第3回 11月14日(土)
講師:贅川治樹
(リズムセラピー研究所所長)

第4回 12月5日(土)
講師:小野寺修二
(演出家・カンパニーデラシネラ主宰)

第5回 1月23日(土)
講師:藤田一照
(曹洞宗僧侶、磨搦寺住職)

第6回 2月13日(土)
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
体育館アリーナ他

【前期】全6回連続講座

初回講座

10月3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

9月18日(金)

裏面の申込フォームの通り、E-mailまたは、はがき・FAX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。
- 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おります。
- 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。
- 途中、オンライン形式(Zoom)に切り換えになった場合でも、参加費のご返金は致しかねます。何卒ご了承ください。

▼「生き方としてのマインドフルネス」申込フォーム▼

E-mailまたは、はがき・FAX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 | |
| | ご年齢(歳) | E-mail | @ ※パソコンからのメールを受信可能なアドレス |