

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 格技・実習教室ほか

経験者向け

【前期】全5回連続講座

※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場合がございます。

第2回 5月22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3回 6月19日(土)

講師:安藤隆一郎
(身体0ベース運用法)

第4回 7月3日(土)

講師:贅川治樹
(リズムセラピー研究所所長)

第5回 7月31日(土)

講師:稲川依子
(鍼灸師・「からもも」主宰)

対象

参加費

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。

初回講座

4月24日(土)

14:00 ▶ 17:00

講師:小室弘毅
(関西大学人間健康学部准教授)

堺市民(定員35名)

※応募多数の場合は抽選となります。
※本講座は、マインドフルネスの経験者、対人援助職の方または過年度の本講座の受講者を対象としております。
マインドフルネス未経験の方は、別講座「はじめてのマインドフルネス」にご参加ください。

4,000円(全5回)

※初回参加時にご持参ください。

申込締切

4月9日(金)

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

こちらのQRコードから
申し込みいただけます▶▶▶



生き方 としての マインド フルネス

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、ビジネスと多くの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、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から理論講義とワーク実習を行います。5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 | 〒 — | | |
| 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 |