

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

【後期】全5回連続講座 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5回)

※別途振込用紙を郵送いたします。

第1回

10月28日 土

講師

日本ゲシュタルト療法学会
スーパーバイザー
定行 俊彰 氏

第2回

11月18日 土

講師

龍村ヨガ研究所所長
NPO法人沖ヨガ協会理事長
龍村 修 氏

第3回

12月16日 土

講師

曹洞宗僧侶 磨埜寺住職
藤田 一照 氏

第5回

2月10日 土

講師

関西大学人間健康学部
准教授
小室 弘毅 氏

申込方法

こちらのQRコードから
お申し込みください。

申込締切

10月6日(金)

第4回

1月20日 土

講師

護道・介助法創始者
介護福祉士
廣木 道心 氏

※対面実施が困難な場合は、オンライン形式(Zoom)での開講に切り換えさせていただく場合がございます。

講座内容

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

※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。

- 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、参加費のご返金はいたしかねます。何卒ご了承ください。

お問合せ先

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 Eメール laboratory@ml.kandai.jp