

生き方としての マインドフルネス

会場 関西大学
堺キャンパス

経験者向け講座

第1回

11.14 SAT

14:00 - 17:00

多目的室B

講師

関西大学人間健康学部教授

小室 弘毅 氏

第2回

11.21 SAT

14:00 - 17:00

多目的室B

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

12.5 SAT

14:00 - 17:00

多目的室B

講師

大駒船艦所属

舞踏家・振付家・俳優

田村 一行 氏

※関西大学梅田キャンパスで実施する場合があります。

第4回

2027

1.16 SAT

14:00 - 17:00

多目的室B

講師

曹洞宗僧侶 磨湾寺住職

藤田 一照 氏

第5回

2027

1.30 SAT

14:00 - 17:00

格技・実習教室

講師

武術家・整体師

河野 智聖 氏

参加費

4,000円 (全5回)

銀行振込にて納入をお願いします。

定員

35名

(堺市民ほか)

※応募者多数の場合は抽選となります。

お申し込みはこちらから



申込締切

10/25 日
まで

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 申込者全員にメールで抽選結果をお知らせします。その際、当選者に参加費の振込先をお知らせしますので期限までに銀行振込にて納入してください。参加費の納入を以って参加を許可します。

※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。

※公共交通機関または自転車でお越しください。自動車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

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 TEL:072-229-5024

※お電話でのお申込みは受け付けておりません。

※問合せ対応可能時間：平日9:00～17:00

ご記入いただいた個人情報は、関西大学個人情報保護規程に則り適切に管理いたします。本イベントのご参加登録および次年度の開催案内にのみ利用し、これ以外には使用いたしません。