

生き方 としての マインド フルネス



関西大学 **経験者向け**
堺キャンパス 格技・実習教室ほか

【後期】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事がございます。

第2回 10月16日(土)

講師:安藤隆一郎
(身体0ベース運用法、京都市立芸術大学講師)

対象

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。

第3回 11月13日(土)

講師:定行俊彰
(日本ゲシュタルト療法学会スーパーバイザー)

参加費

4,000円(全5回)

※後日振込依頼書を送付させて頂きます。

第4回 12月11日(土)

講師:児玉北斗
(ダンサー・振付家、芸術文化観光専門職大学講師)

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。

申込締切

9月3日(金)

第5回 1月15日(土)

講師:藤田一照
(曹洞宗僧侶)

**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