

はじめての マインドフルライフ

初心者向け講座

会場 関西大学堺キャンパス・多目的室B

講師

関西大学人間健康学部教授

小室 弘毅 氏

参加費

1,500円 (全3回)

銀行振込にて納入をお願いします。

対象

堺市民 ほか

定員30名

※応募者多数の場合は抽選となります。

お申込みは
こちらから



全3回連続講座 ※全日程参加を原則とさせていただきます。

申込締切：4月12日

4.25 SAT | 5.23 SAT | 6.20 SAT 10:00 - 13:00

講座内容

近年ますます注目度を増してきているマインドフルネスは、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幅広い効果がうたわれています。

本講座では、マインドフルネスをそのような技術として実践するだけでなく、日常生活の中に浸透させていくことを目標としています。

またマインドフルネスは近年の流行により誤った情報や間違った実践の仕方も見られるようになってきています。

本講座では、正しい理解と1人1人合った実践をすることで、思わぬ副作用が起きたり、効果が得られなかったりといった問題を回避し、初心者にもわかりやすくマインドフルネスを学んでいただくことを目的としています。

マインドフルネスのさまざまな実践を体験していただき、講師と双方向的なやりとりを通して、マインドフルネスを知的に理解するとどまらず、参加者自身の体感を通じて理解していただければと考えています。

そこから参加者1人1人の生き方や生活に合ったマインドフルネスのあり方を見つけていただけたらと思っています。

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あります。
- 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。参加費の納入を以て参加を許可します。

関西大学 堺キャンパス事務局 地域連携担当 〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

TEL:072-229-5024 E-mail:laboratory@ml.kandai.jp

※お電話でのお申込みは受け付けておりません。

※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。 ※問合せ対応可能時間：平日9:00~17:00

お問合せ先