

関西大学  
堺キャンパス



# はじめての マインドフル ライフ

初心者向け

## 講師

関西大学  
人間健康学部教授 **小室弘毅** 氏



## 対象

堺市民(定員30名)  
※応募多数の場合は抽選となります。

## 参加費

1,500円(全3回)  
●4のとおり、銀行振込にて納入をお願いします。

## 参加費

関西大学堺キャンパス  
多目的室B

## 全3回連続講座

Day01 [SAT]

5.10

14:00 ▶ 17:00

Day02 [SAT]

6.14

14:00 ▶ 17:00

Day03 [SAT]

7.12

14:00 ▶ 17:00

## 申込方法



こちらのQRコードより  
お申し込みください。

申込締切  
4月27日(日)

## 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にしています。

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にとどまらず、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。

## お問合せ先

関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当 〒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