

2022年度 堺市と関西大学との地域連携事業

# 生き方としてのマインドフルネス

## 経 験 者 向 け

関西大学  
堺キャンパス  
格技・実習教室ほか

【前期】全5回連続講座  
14:00 ▶ 17:00



初回

4月23日(土)

講師 小室弘毅  
関西大学人間健康学部准教授

第2回

5月21日(土)

講師 河野智聖先生  
武術家・整体師

第3回

6月4日(土)

講師 龍村修先生  
龍村ヨガ研究所所長  
NPO法人沖ヨガ協会理事長

第4回

6月25日(土)

講師 稲川依子先生  
鍼灸師・「からもも」主宰

第5回

7月30日(土)

講師 贅川治樹先生  
リズムセラピー研究所所長

申込締切

4月1日(金)

下記のQRコードから  
お申し込みください。

※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きます。

**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。

※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。

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@mlkandai.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

- 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。