

経験者向け講座

前期 全5回連続講座
14:00 ▶ 17:00

生き方としての マインドフルネス

関西大学 堺キャンパス



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 (全5回)
4,000円

※●4 のとおり銀行振込にて納入をお願いします。

A棟1階 多目的室B

DAY 01
4/26 (土)
関西大学人間健康学部 教授
小室 弘毅 氏

DAY 02
5/17 (土)
リズムセラピー研究所 所長
贅川 治樹 氏

DAY 03
6/7 (土)
護道・介助法創始者 介護福祉士
廣木 道心 氏

DAY 04
6/28 (土)
演出家
カンパニーデラシネラ主宰
小野寺 修二 氏

DAY 05
7/19 (土)
日本ゲシュタルト療法学会
スーパーバイザー
定行 俊彰 氏

申込方法 こちらのQRコードからお申し込みください。

申込締切
4月13日(日)



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～

- ※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。
- 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。参加費の納入を以て参加を許可します。