

はじめての

初心者向け

# マインドフル ライフ



全3回連続講座 関西大学堺キャンパス  
格技・実習教室ほか

第1回

4.16 [SAT]  
14:00  
17:00

第2回

5.14 [SAT]  
14:00  
17:00

第3回

6.11 [SAT]  
14:00  
17:00

講師

小室弘毅

(関西大学人間健康学部准教授)



※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いただきます。

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)

※別途振込用紙を郵送いたします。

申込締切

4月7日(木)

※下記QRコードよりお申し込みください。



お問合せ  
お申込先

関西大学 堺キャンパス事務局 地域連携担当

「はじめてのマインドフルライフ」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▶▶



# はじめてのマインドフルライフ

## 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することを通して、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っていただけたらと思っています。

## 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あります。
- 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。