

生老病死と マインドフルネス

第1回

10月 3日(木)
14:00~15:30

マインドフルネスとは何か？

第2回

10月10日(木)
14:00~15:30

マインドフルネスと受容

第3回

10月17日(木)
14:00~15:30

マインドフルネスと死

講 師： 関西大学 人間健康学部 教授 小室 弘毅

会 場： 生涯学習センター 3階 研修室

定 員： 50名(要事前申込 応募多数の場合は抽選)

受 講 料： 2,000円(全3回分)

申 込： ① F A X 裏面 FAX 送信用紙に必要事項を記入して、072-674-7704へ送信。

② 郵 送 講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、
〒569-8501(住所不要)へハガキで郵送。

③ W e b 左の二次元コードを読み取り、必要事項を入力して送信。

④ 窓 口 生涯学習センター(市役所総合センター1階)窓口へ



問 合 せ： 高槻市立生涯学習センター (高槻市桃園町2番1号 市役所総合センター1階)

電話：072-674-7700

FAX：072-674-7704

講座の概要

第1回 10月 3日 (木) 14:00~15:30	マインドフルネスとは何か？ マインドフルネスは、痛みやストレスの低減、うつの再発予防、創造性開発、集中力向上の効果があるとされ、医療、心理、教育、スポーツ、ビジネスと多くの領域で注目されています。初回は、マインドフルネスとは何か、それが「生老病死」という私たちの生き方にどう関わるのかについてお話とワークをしていきます。
第2回 10月10日 (木) 14:00~15:30	マインドフルネスと受容 マインドフルネスは「いま・ここ」に意識を向けることで、過去への後悔や未来への不安にとらわれることなく「ありのまま」の現実を受容する技法です。この回では、どうにも答えの出ない、対処しようのない事態に耐える能力である「ネガティブ・ケイパビリティ」という語をキーワードに、受容の問題について考えていきます。
第3回 10月17日 (木) 14:00~15:30	マインドフルネスと死 生老病死の中で、最も私たちの関心をひくのが死の問題だと思います。最終回では、マインドフルネスの観点から死の問題やその受容をどう考えていくのかについてお話していききたいと思います。心構えという心理的側面だけでなく、身構えという身体的側面に着目して、死というテーマに向き合っていきたいと思っています。

FAX 送信用紙

※FAXでお申し込みの場合はこちらをお使いください。
(切り取らずにそのままお送りください)

「生老病死とマインドフルネス」に申し込みます。

ご氏名	フリガナ
ご住所	
電話番号・FAX 番号	電話 FAX

上記に必要事項を記入し、高槻市立生涯学習センター（072-674-7704）へ送信して下さい。後日ハガキにてご連絡いたします。