

生き方としてのマインドフルネス



DATA

■主な連携先・メンバー

演出家・カンパニーデラシネラ主宰 小野寺修二氏／スカート寺副住職 プラユキ・ナラテボー氏／JBI日本バランスング協会代表 小原仁氏／アレクサンダー・テクニーグ講師 田中千佐子氏／リズムセラピー研究所所長 貢川治樹氏／鍼灸師・からもも主宰 稲川依子氏／アーティスト・Theatre for Peace and Conflict Resolution 代表 小木戸利光氏／曹洞宗僧侶・磨坊寺住職 藤田一照氏

■活動地域

関西大学堺キャンパス

■活動期間

2019年度～継続中

■活動資金

堺市と関西大学との地域連携事業



4月27日(土)
講師:小野寺修二
(演出家・カンパニーデラシネラ主宰)

5月18日(土)
講師:プラユキ・ナラテボー
(スカート寺副住職)

7月13日(土)
講師:小原仁
(JBI日本バランスング協会代表)

7月20日(土)
講師:田中千佐子
(リズムセラピー研究所所長)

7月27日(土)
講師:小室弘毅
(関西大学人間健康学部准教授)

**4月13日(土)
14:00-17:00 関西大学
堺キャンパス
多目的室B**

対象: 堺市民(定員35名)
※他の参加者の場合は、施設となります。

参加費: 4,000円(全1回)
※料金は別途にご用意下さい。

お問い合わせ・お申込先 申込締切 3月29日(金)

裏面の申込フォームの通り、はがき・FAX・E-mailにて、お申し込みください。
関西大学 健康・生涯学習センター 健康・生涯学習センター
939-8515 堺市中百舌鳥2丁目1-11
TEL: 072-229-9262 FAX: 072-229-9264 E-mail: saka-infor@kuis.ac.jp

活動の目的

- 1 マインドフルネスに関連する各領域の第一人者を招へいすることにより、多角的かつ専門的にマインドフルネスを理解する
- 2 マインドフルネスという技法や思想を通じて、参加者各人が自身の生き方を見つめる機会を提供する

連携にいたる経緯

現在流行しているマインドフルネスの多くは技法として理解され実践されているが、道元の禅思想がそうであるように、本来は日常生活にまで溶け込んでいくものである。それを「生き方としてのマインドフルネス」と捉え、体験型の講座として提供したいと考え、連携に至った。

活動内容

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る。痛みやストレスの低減、うつの再発予防、集中力の向上や創造性の開発といったさまざまな効果が実証的研究から明らかにされている。マインドフルな身心技法を体験することを通して、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くために、仏教・アート・ソマティクス(ボディワーク)・ソマティック心理学(身体心理療法)という4つの領域からそれぞれの講師をお招きし、理論とワークの両面から講座を実施した。

前期・後期ともに全6回で構成し、第1回と第6回は、全体をコーディネートする関西大学人間健康学部准教授の小室がマインドフルネスの概要と各技法とのつながりを講義するとともに、ヨガの観点からマインドフルネスについての講義とワークショップを行った。第2回～5回は学外講師に登壇いただき、冒頭にそれぞれのこれまでの来歴を語ってもらい、講師の人となりを参加者に伝える時間をとった上で、各講師の技法の講義とワークショップを行った。

活動の成果

- 1 参加者がそれぞれに自身の体験や現在の生活、状況と結びつけて受け止めている様子が見られた
- 2 通年の参加者が多く、講座の雰囲気が良好なものとなったことで、学びの「場」としてふさわしい雰囲気が醸成された
- 3 マインドフルネスの技法や思想を通じて、参加者各人が自身の生き方を見つめる機会を提供できた

今後の課題・目標

- 1 マインドフルネスに関する知識の享受目的やお試し感覚での参加者にとって、ハードルが高いため、講座案内に工夫が必要
- 2 初学者向けと既修者向けで講座を分けるなど講座開設自体に工夫が必要

教員紹介



■人間健康学部 准教授

小室 弘毅
Hiroki Komuro

専門は、教育人間学、教育方法学、教養論、身体論、ソマティック心理学など。身心未分の「からだ」を人間の学びと成長の要と捉え、ホリスティックな視点で「腑に落ちる」学びのあり方を探求している。ヨガ歴20年、ヨガ指導歴15年のキャリアももつ。