

ストレスを和らげる「心のエクササイズ」

マインドフルネス 入門

10月10日(火)開講・2か月6回講座

最近、メンタルヘルスや心理学の世界で「マインドフルネス」という瞑想法が注目を集めるようになってきました。さまざまな機関によって意味付けが行われていますが、ヒューマンウェルネスインスティテュートでは、マインドフルネスとは、自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」と言っています。人は大きなストレスにさらされると、心が閉ざされ、身動きが取れなくなってしまうますが、マインドフルネスを実施すると、ストレスのかかる場面でもマイナスの感情に飲み込まれることなく、いつでも自分を取り戻すことができるようになるなど、その効果について多くの研究報告があり、ストレスへの対処、うつ改善、集中力、自己管理能力、リーダーシップを高める方法の1つとして病院、企業、官公庁、学校、スポーツチームなどさまざまな団体で実践されています。本講座は、このマインドフルネスの理論と実践法に触れ、人間関係、社会生活や職場におけるストレスケア、子育てなどに活かしていただくことを目的に開講します。

講座では講義のほか毎回15分ほどマインドフルネス瞑想を実践します。座る瞑想、歩く瞑想など日常生活のなかで行う瞑想があり、これらを実践することにより、心の平穏、既成概念にとらわれない創造的な思考、明晰な思考集中力、精神的な落ち着き、人を思いやる心の強化などの効果が期待できます。分かりやすい解説に努めます。関心のある方はぜひご参加ください。

＜メンタル不調の治療を目的としたプログラムではありません。＞

開講日 10月10日・17日・24日 11月7日・14日・21日（毎回・火曜日）午後6:30～8:00

受講料 12,960円（6回分一括前納）

教材 プリント500円

入会金 2,160円（2年間有効）

講師 近藤茂樹氏（日本心理学会認定心理士・中央労働災害防止協会心理相談員・日本マインドフルネス学会会員・厚労省助成ひきこもりピアサポーター）

主な内容

▽心理学と脳科学からみたマインドフルネス瞑想 ▽釈迦のヴィパッサナー瞑想とマインドフルネス
▽マインドフルネスの歴史と理論 ▽シリコンバレーに広がるマインドフルネス瞑想 ▽マインドフルネスを活用し、豊かな人間関係、明るい家庭生活、健康な暮らし、仕事の充実を図る
(実習)座る瞑想／歩く瞑想／ボディスキャン瞑想／食べる瞑想

- 定員になり次第、受付を締め切ります。本講座は最少開講人数を設定しており、お申込数が達しない場合は開講しない場合があります。その場合は、開講の1週間前までにお申込者全員に電話等の方法でご連絡いたします。あらかじめご了承ください。
- 本講座は前納制です。受講料および教材費、入会金は初回の講座が始まる前までに受付で全額お支払いください。お支払い後の払い戻しはいたしません。お申し込み後の取り消し、無断キャンセルには所定の費用を適用します。（詳細は受講ガイドを参照してください。）
- 講師の都合や天災等でやむを得ず休講する時があります。その場合は速やかに受講者全員にお知らせし、振り替えの対応をいたします。
- 講義中は携帯電話の電源をお切りいただくか、マナーモードにしてください。講座の録音、録画、写真撮影は固くお断りいたします。
- 記載の金額はすべて消費税込みの総額で表記してあります。

●お申し込み・お問い合わせ———福井カルチャーセンター

JR福井駅前・福井放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>