

マインドフルネス

Mindfulness

ってきいたこと、ありますか？

こころとの新しいつきあい方を体験してみませんか？

私たちのこころは 未来を考えて心配になったり、過去の体験を反芻してネガティブな思考に捉われたりしがちで、往々にして今という瞬間の豊かさに注意を払っていないことが多いもの。マインドフルネスでは、できごとに反射的に反応したり評価をしたりするのではなく、今ここで感じる体験をあるがままに意識し、心豊かに感じ取る力を育みます。

この時間は、マインドフルネスの基本を実践的に体験・理解していきます。自分のこころと出逢ってみたい人はどなたでも。

まずは、ただただリラックス、

“ゆったり体験” してみませんか？

Global Mindfulness Corroborative(USA)認定MBSRマインドフルネスストレス低減法指導者/
Mindfulness in Schools Project(UK)認定 .b teacher 中高生のためのマインドフルネス指導者の
ガイドで おこないます。



とき : 7月10日(木)、24日(木)、30日(木)

16:40~17:40 3回でも1回だけでも参加していただけます。

場所: BKCキャンパス内(後日メールでお知らせします)

以下のリンクまたは
こちらのフォームからお申し込みください

<https://forms.office.com/r/yduA3FbpcW>



Mindfulness

BKC 学生サポートルーム

日々のパフォーマンス(学業やスポーツ、音楽や趣味など)が向上し、自己理解・他者理解が深まること。対人の難しさや気がかりも有意に低下します。同時に、うつや不安症、慢性疼痛などの身体やこころの不調にも非常に効果があるとされています。これらの効果は、海外では多くの科学的検証が積み上げられていて、その結果、教育分野や大手企業、医療・福祉分野でもマインドフルネスは拡がりをみせています(ニューヨーク州や英国では小・中学校での必須のメンタルサポートクラスとして授業に取り入れられたりしています)。

こころとの
あたらしいつきあい方を
体験してみませんか？



マインドフルネスとは

マインドフルネスとは「日常の瞬間瞬間」を「意識して」「価値判断ぬきで」体験していくことです。注意集中のプラクティス(瞑想とも呼ばれます)をベースにやさしく練習を重ねていくことで、多角度から心身とのつきあい方やつながりに変化がでてくるメンタル・メソッドです。

呼吸や身体感覚に注意を向けるというシンプルな方法をつかって、自律神経系・脳機能の向上・不安やストレスの低減・注意集中力の向上などが生じてくることがわかっています。その結果、人生の受け取り方や自己理解に変化が生じ、Well-beingを底上げしてくれることが多く生じてきます。繰り返し、自分にやさしく、続けていくことで培われる、あたらしい身体やこころとのつきあい方をみつけてみませんか。