

# マインドフルネスの会

## 2025 Autumn

日時	テーマ
① 11月13日 (木)	15:00~16:20 身体とあそび・出逢う
② 11月20日 (木)	15:00~16:20 日常を感じる・フローとゾーン
③ 11月27日 (木)	15:00~16:20 感情といっしょにいてみる
④ 12月4日 (木)	15:00~16:20 ストレスと出逢う
⑤ 12月11日 (木)	15:00~16:20 困難・遠ざけておきたいこと
⑥ 12月18日 (木)	15:00~16:20 生くるということ

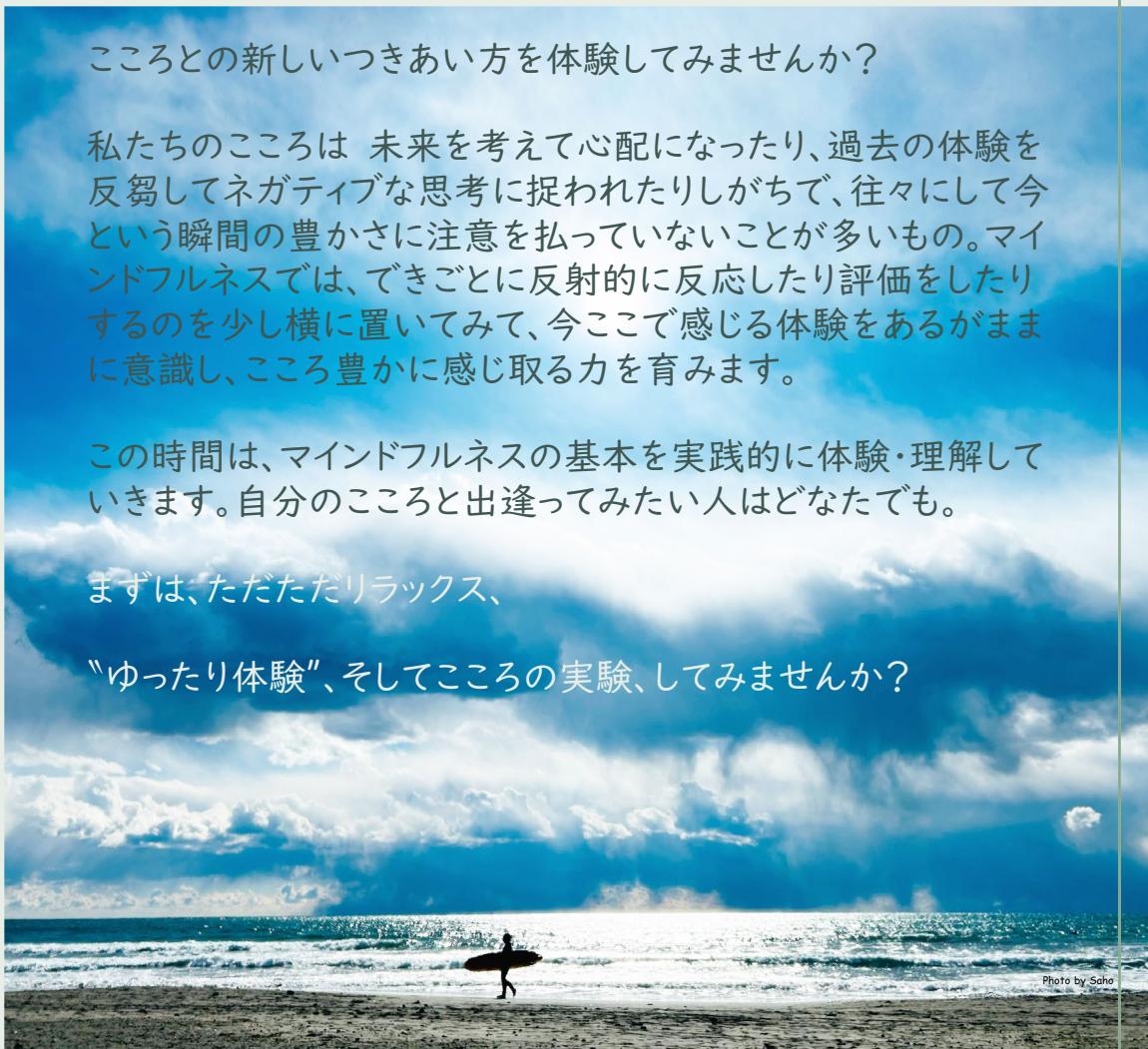
こころとの新しいつきあい方を体験してみませんか？

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を少し横に置いてみて、今ここで感じる体験があるがままに意識し、こころ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”、そしてこころの実験、してみませんか？



日時	テーマ
① 11月13日 (木)	15:00~16:20 身体と遊び・出逢う
② 11月20日 (木)	15:00~16:20 日常を感じる・フローとゾーン
③ 11月27日 (木)	15:00~16:20 感情といっしょにいてみる
④ 12月4日 (木)	15:00~16:20 ストレスと出逢う
⑤ 12月11日 (木)	15:00~16:20 困難・遠ざけておきたいこと
⑥ 12月18日 (木)	15:00~16:20 生きるということ

Global Mindfulness Corroborative(USA)認定MBSRマインドフルネ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。

# マインドフルネスの会

## 2025 Autumn

秋学期のマインドフルネスの会は、  
シリーズでテーマをみつけてみました。  
こころ、自分とのつきあい方・セルフケアの  
"こころの実験"をごいっしょしていけたらと思います。

①～③が基礎編になりますので、後半④～⑥を  
受講希望される方は前半の①～③を体験してから、  
ご参加ください。場所は追ってご連絡します。

定員：各回10名まで(継続・対面参加の方優先)  
オンライン(Zoom) 参加希望の方はご相談ください

申し込みはこちらより:  
<https://forms.office.com/r/trEx5sDtPF>



体験を大切にします。今回①～③のご参加が難しい場合は次回以降のプログラムへの  
参加をおすすめしています。(受けたいけれど日程的に難しいという方は、申し込み時に個別にご相談ください)  
また、マインドフルネスは身体とこころに触れるメソッドです。シンプルなメソッドではあります  
が、ご自身に深く触れる作業を含みますので、大きなこころの問題に向き合っておられる最中の方は次回以降に受講をお見送りいただくか、お申し込み時にその旨を  
ご相談ください。