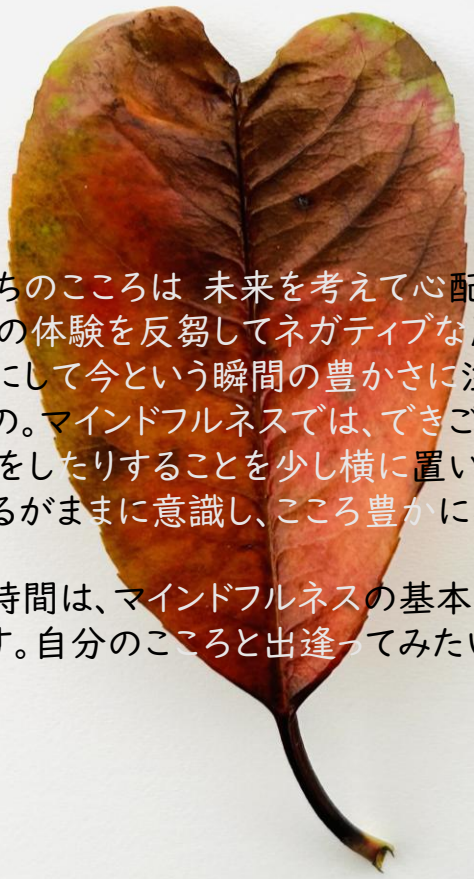


マインドフルネスの会

2026 初夏

	日時	テーマ
① 5月21日 (木)	15:00~16:00	身体とあそび・呼吸と出逢う
② 5月28日 (木)	15:00~16:00	感情といっしょにいてみる
③ 6月4日 (木)	15:00~16:00	心配とともにいる
④ 6月11日 (木)	15:00~16:00	日常を感じる・今ここにいる
⑤ 6月18日 (木)	15:00~16:00	マインドフルに動く・パフォーマンスをあげる
⑥ 6月25日 (木)	15:00~16:00	思いや考えとのつきあい方
⑦ 7月2日 (木)	15:00~16:00	きれいな感情に対処する
⑧ 7月9日 (木)	15:00~16:00	あたたかなこころ

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ことを少し横に置いてみて、今ここで感じる体験を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 5月21日 (木)	15:00~16:00	身体とあそび・呼吸と出逢う
② 5月28日 (木)	15:00~16:00	感情といっしょにいてみる
③ 6月4日 (木)	15:00~16:00	心配とともにいる
④ 6月11日 (木)	15:00~16:00	日常を感じる・今ここにいる
⑤ 6月18日 (木)	15:00~16:00	マインドフルに動く・パフォーマンスをあげる
⑥ 6月25日 (木)	15:00~16:00	思いや考えとのつきあい方
⑦ 7月2日 (木)	15:00~16:00	きれいな感情に対処する
⑧ 7月9日 (木)	15:00~16:00	あたたかなこころ

お申込み：<https://forms.office.com/r/4pFh6BpFh8>

お問い合わせ：ssrbkc@st.ritsumeai.ac.jp



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。

マインドフルネスの会

2026 初夏

春学期のマインドフルネスの会は、
.bプログラムという英国のプログラムを実施します。
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。

①~④が基礎編になりますので、後半⑤~⑧を
受講希望される方は前半の①~④を体験してから、
ご参加ください。対面で参加いただく会です。

定員：各回10名まで(継続参加の方優先)
今回は対面参加の方のみの募集です
オンライン(Zoom)開催は別途学休期間
(7月末~9月)に開催します。
ご希望の方はおしらせください。

体験を大切にします。今回①~④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。