

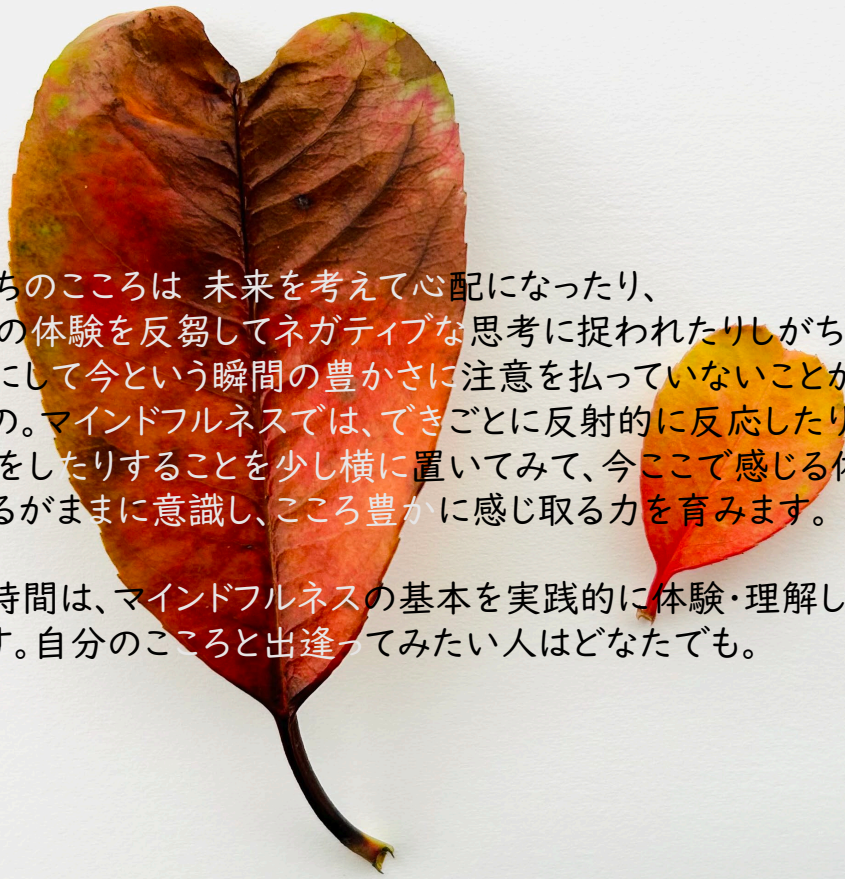
マインドフルネスの会

2026 Summer

オンライン開催

	日時	テーマ
① 7月30日 (木)	15:00~16:00	身体とあそび・呼吸と出逢う
② 8月6日 (木)	15:00~16:00	感情といっしょにいてみる
③ 8月20日 (木)	15:00~16:00	心配とともにいる
④ 8月27日 (木)	15:00~16:00	日常を感じる・今ここにいる
⑤ 9月3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 9月10日 (木)	15:00~16:00	思いや考えに巻き込まれない
⑦ 9月17日 (木)	15:00~16:00	きれいな感情に対処する
⑧ 9月24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 7月30日 (木)	15:00~16:00	身体とあそび・呼吸と出逢う
② 8月6日 (木)	15:00~16:00	感情といっしょにいてみる
③ 8月20日 (木)	15:00~16:00	心配とともにいる
④ 8月27日 (木)	15:00~16:00	日常を感じる・今ここにいる
⑤ 9月3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 9月10日 (木)	15:00~16:00	思いや考えに巻き込まれない
⑦ 9月17日 (木)	15:00~16:00	きれいな感情に対処する
⑧ 9月24日 (木)	15:00~16:00	あたたかなころ

オンライン開催

マインドフルネスの会

2026 Summer

夏季休暇期間もマインドフルネスの会、開講です。
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。

①~④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①~④を体験してから、
ご参加ください。今回はオンライン (Zoom) で
ご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)

お申込みはこちらのフォームより

<https://forms.cloud.microsoft/r/nueRJtZGaa>



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。

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。