



令和4年度 滋賀大学公開講座

マインドフルネス入門ワークショップ講座

～マインドフルネスことはじめ～



講師：教育学部 芦谷 道子 教授
(臨床心理学)



マインドフルネスは、東洋思想をベースとして開発されたメンタルトレーニング技法のひとつで、「意図的に、今この瞬間に、価値判断することなく注意を向けること」(Kabat-Zinn, 2013)と定義されます。私たちの心は未来を案じて不安になったり、過去の体験を反芻してネガティブな思考や物語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ません。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があるがままに意識し、心豊かに感じ取る力を育みます。

本講座ではマインドフルネスの基本を理論的、実践的に理解していただくことを目指します。3回通して参加できる方を募集いたします。

開催日 第1回：6月11日(土) 13:00～15:00
第2回：6月18日(土) 13:00～15:00
第3回：6月25日(土) 13:00～15:00

自分自身の心に深く触れる作業を含みますので、大きな心の問題に向き合っておられるかたは受講をお見送りください。

※第1回から第3回まで通して受講できる方に限ります。

会場 滋賀大学大津キャンパス 清流荘 (大津市平津2丁目5-1)
受講対象者 市民一般
募集人員 10名 (申込者多数の場合抽選になります)
受講料 3,000円 (1回1,000円)
持ち物 バスタオル等 (2回目以降、畳に横になって行うプラクティスがあります。気になられる方はご持参ください。)

募集期間 4月11日(月)～5月11日(水)

お申し込み方法 期間中にホームページからお申し込みください。
なお、Eメールでもお申し込みは可能です。
お申し込みの際は、下記内容をお知らせください。

①希望講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤年齢
⑥電話番号※日中連絡できるところ ⑦メールアドレス ⑧受講動機

お申込み・お問い合わせ先

滋賀大学 産学公連携推進課

(HP) <https://www.shiga-u.ac.jp/> ページ下側の
(メール) koukai@biwako.shiga-u.ac.jp
(電話) 0749-27-1279
〒522-8522 彦根市馬場1丁目1-1



公開講座・公開授業 をクリック。



二次元コードからアクセス