

マインドフルネス 体験講座

～不安に流されない自分をつかむ～

● 日時 **10月17日(金)14:00-16:00**

● 場所 **東村山市民センター** (第1～3会議室)

● 費用 **無料** ※どなたでもご参加いただけます。**動きやすい服装**でおいでください。

● 講師 石井朝子氏(ヒューマンウェルネスインスティテュート CEO 心理学博士)

● 主催 東村山市障害者就労支援室(TEL042-313-3794)

お電話にてお申込みください。

今回の講座は、ストレスというものの捉え方についての、講義と、実際に**体を使ってのエクササイズ**を行います。**体験型の講座**ですので、**心と体で納得**していただけたと思います。

この講座での体験をお土産に、マインドフルネスを継続的に実践することで、**しなやかで強い心とゆるぎない自尊感情**を得ることができますように！

● 内容(予定)

- マインドフルネスってなに？
- ストレスに折れないところをつくる方法ーこころの麻痺を防ぐ
- 過去や将来にとらわれず「今」を大事に生きる
- 4分でできるシンプルなこころのエクササイズ
- 不安や怒りに飲み込まれずストレスを上手に軽減できる「今ここ集中呼吸」のやり方
- いつでもどこでもできるマインドフルネスウォーミングアップ

※前半が講義、後半はマインドフルネスを体験できるワークが中心になります。無理をしないで自分のペースでできるエクササイズに取り組みます。

マインドフルネスとは

マインドフルネスは、自分の体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」です。欧米では、すでにその効果について、多くの実証的研究報告があり、ストレス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で実践されています。マインドフルネスとは、「今この瞬間」の自分の体験に注意を向けて、現実をあるがままに受け入れることです。マインドフルネスを実施すると、ストレスな場面においても否定的な感情や物事にとらわれて飲み込まれることなく、いつでも自分を取り戻すことができるようになります。