

## “心”のワークショップ

# 「マインドフルネス瞑想教室」

～「今ここ」の癒しと気づきのエクササイズ～

「マインドフルネス瞑想」がTVやメディアで取り上げられるようになり、瞑想をすることが心理的なストレスの軽減や病気の予防につながるということが一般に知られるようになってきました。「マインドフルネス」という言葉がひとり歩きしている感がありますが、「瞑想」という自己洞察のアプローチが盛んになるのはとても良い流れです。「マインドフルネス」の本来の意味は、仏教でいう自分自身の「無明」「無知」に気づいている状態のこと。つまり、自分のフィルターで観て作ってしまった現実がすべてではないということに自覚していること、言い換えれば、意識できていない未知の領域に、意識を向けて開いている状態を指しています。



これは、臨床心理学を学んだ人にとっては馴染みのある、来談者中心療法を提唱したカール・ロジャーズの言葉を借りると、より「一致」することを指向し「無条件の肯定的関心」を自分自身に向けている状態とすることができます。「マインドフルネス瞑想」とは、より「一致」した自分を実現する、とても有益なエクササイズでもあるのです。

今回のワークショップは、瞑想の方法や留意点、心理的メカニズムの解説をしながら、「今ここ」に焦点をあて、より深い「一致」や「無条件の肯定的関心」から「癒し」や「気づき」がもたらされることを体感できる場を皆さまと共に創っていきます。

\*\*\*\*\*

日程：2019年2月23日(土)

13:30～16:00 (2時間30分)

会場：パムスガーデン 216会議室

参加費：2,500円 (研究所会員は2,000円)

定員：12名

講師：大高直樹 (家族と心の研究所所長)

\*\*\*\*\*



### 【お申し込み方法】

件名「心のワークショップ(2/23)参加申込み」として参加される方の ①住所 ②氏名 ③電話番号 ④メールアドレス を記載の上、下記へメール送信してください。

[受付メールアドレス]

info@kazoku-cocoro.or.jp

http://kazoku-cocoro.or.jp



一般社団法人

家族と心の研究所

〒461-0001 愛知県名古屋市東区泉1-10-23

パムスガーデン パムス&パーク208

ココロホット・コンサルティング内

TEL: 052-950-7067