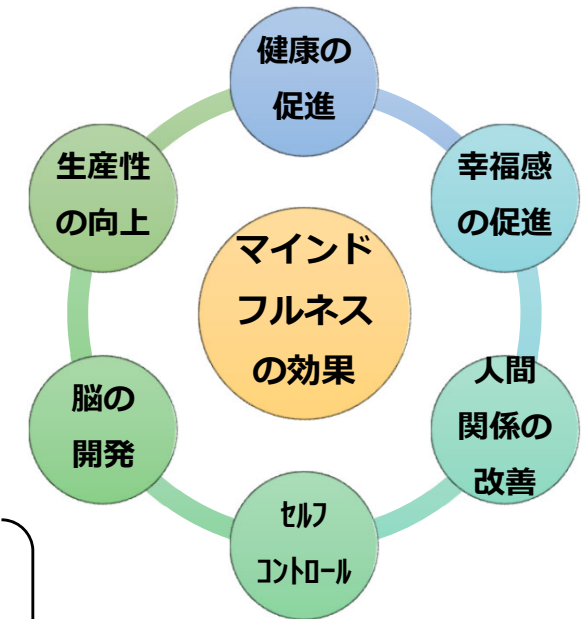


♡ マインドフルネスを楽しむ会 ♡

やることに追われて自動操縦的に学生生活を送っているなーと感じている学生諸君！
少し立ち止まって「いまここ」に穏やかに気づきながら、心を整える時間を過ごしてみませんか？



マインドフルネスとは「価値判断を入れず、意図的に、いまの瞬間に意識を向けることから生じる気づき」のことです。その練習を通じて、結果的に、右図のような効果があることが、研究により報告されています。頑張るというよりも、好奇心を持って楽しみながら、少しずつ続けていくことがコツです。

- ◆ このグループでは定期的に、座る瞑想、食べる瞑想、歩く瞑想、ボディスキャンなど、様々な瞑想を用いて「今の自分はどんな感じかな～？」と好奇心をもって自分を探索しケアしていきます。練習後にグループでの体験をシェアしながら気づきを深めます。
- ◆ 実施方法は対面を予定していますが、状況によりオンラインに変更する場合があります。
- ◆ **まず『マインドフルネス体験』（個別・3名程度なら一緒でも可）にお申し込み下さい。** カウンセラーからマインドフルネスについての説明を行い、体験していただいた上で、会への参加をご案内します。

