

「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。



動きやすい楽な服装で
お越しください。

日 程 : 2018年12月22日(土)
13:30～16:00 (2時間30分)

会 場 : フロンティア
参加費 : 3,000円 (研究所会員は2,500円)
定 員 : 10名
講 師 : 大高直樹 (家族と心の研究所所長)

お申込方法

①お電話 06-6125-5803

②FAX 06-6125-5804

③Mail info@cc-frontier.jp

●参加費は振込みもしくは現金にてお支払ください。
(なるべく前日までにお願いします。)

【振込先】 三井住友銀行 御堂筋支店
普通 7744617 フロンティア

《主催:一般社団法人家族と心の研究所 関西支部》

カウンセリング&コンサルティング FRONTIER
フロンティア

〒541-0051

大阪市中央区備後町3-5-3

御堂筋タイホービル5F 代表 小島俊久

<https://www.cc-frontier.jp/>