

京都西山短期大学 公開講座のお知らせ

平成26年9月29日（月曜）

時間：14時～15時半

場所：京都西山短期大学 講堂

（最寄り駅：阪急長岡天神・JR長岡京から市バス、スクールバス10分）

参加費：無料 申し込み不要

問い合わせ先・短大075・951・0023（代）



「マインドフルネスなヨーガと お釈迦様のみ教え」

講師：伊藤華野（京都西山短期大学専任講師）

臨床心理士・保育士・介護福祉士・福祉ワーカー。単著に『はじめよう、キッズ・ヨーガ』他多数。現在、育児・教育雑誌に子どもヨガ連載中。京都では京都新聞『まねまねヨーガ』連載（平成24年度）、京都誓願寺文化講座にてヨーガ担当（平成22～現在）。近年、文部科学省・科学研究費助成による癌患者向けのマインドフルネス研究に携わり、マインドフルネス・ヨーガ・プログラムを開発している。伊藤華野 <http://www.itokano.com/>

マインドフルネスとは「判断を入れずに注意をむけ続けること(kabat-zinn,1990)」と定義され、お釈迦様がはじめられた瞑想に由来しています。

近年、マインドフルネスは心理療法である認知行動療法と融合し、うつやうつ病の再発予防に活用されています。更に、マインドフルネスは育児不安や介護ストレス、癌の末期の患者さんに等に対しても活用され、我々の生活を安寧に導く実践瞑想であることが、確かめられつつあります。

ところで意識的な実践であるマインドフルネスの実現は一般に簡単ではありません。しかし、すでに日本では坐禅や華道、茶道、武道といった伝統文化によって、マインドフルネス・トレーニングが実践されてきました。そしてまた、お釈迦様も修行されたというインド発祥の「ヨーガ」は、このマインドフルネスにふさわしいトレーニングであるとして臨床心理分野で注目をされています。

◆本講座ではお釈迦さまに由来するマインドフルネスの実践が現代社会にどのように役立つのか、簡単なヨーガの実践を交えてお伝えしたいと考えています。合掌◆