

保健センター・学生相談室主催 「自己発見・自己成長」サポートプログラム〈第3回〉

# マインドフルになってみませんか

日時：2021年10月27日（水）13:35～15:15（3限目）〔受付13:00～〕

オンライン（ZOOM）にて開催されます。

講師：伊東 留美（保健センター/人文学部心理人間学科准教授/臨床心理士）

マインドフルネスは、仏教の用語で瞑想の部分的側面ですが、今や西洋文化圏では宗教的活動ではなく、治療的活動として確立しています。この回では、マインドフルネスという考え方を紹介します。忙しい日々の皆さんのこことからだが一體となる体験をしましょう。

<事前に参加申し込みをしてください>

申し込みフォーム:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOGdnc7vtAkG\\_EK3WlurLyb5G0c6UiXyLzfUJVowd5SeOQxOg/viewform?vc=0&w=1&flr=0&usp=mail\\_form\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOGdnc7vtAkG_EK3WlurLyb5G0c6UiXyLzfUJVowd5SeOQxOg/viewform?vc=0&w=1&flr=0&usp=mail_form_link)

申し込み期限:2021年10月24日(日)

※申し込みをされた方に、ZOOMのURLをお送りします。

