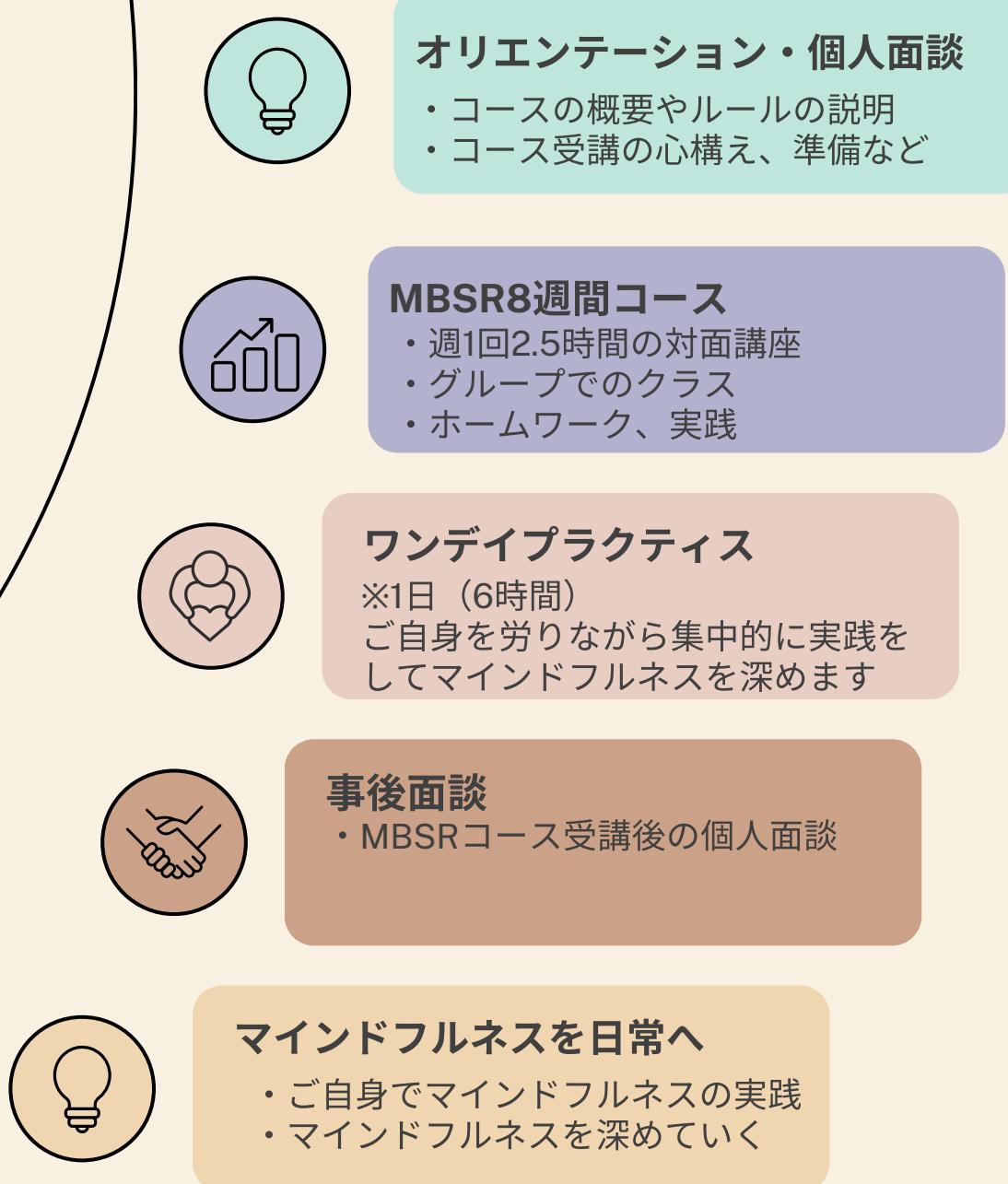


いま ニニへの
気づき



コース受講の流れ



マインドフルネスとは？

●意図的にいまこの瞬間に、価値判断をせずに注意を向ける

ジョン カバットジン博士

マサチューセッツ大学医学大学院 マインドフルネスセンター創設者・MBSR開発者

●いまという瞬間への気づき

ティック ナット ハン師

マインドフルネス・MBSR実践者の声 その1

自己批判が減った

自分を知ることの
探究

自分を大切にする
ようになった

日常に喜びを感じ
られる

自分の身体と仲良くな
れた

ネガティブバイアスが
減った

前より感情にふりまわ
されることがなくなっ
た

ストレスを手放すのが
早くなった

反対思考が減った

マインドフルネスとは？

いまここにいることによって、その瞬間に起きている体験に気づいて、判断することなく、ありのままを受け入れていくことです。

気づきの体験によって、自分にとって大切な選択ができるようになり、日常の自動操縦での行動パターン、考え方の癖、心の動き方、身体の反応などが、変わっていきます。

日々の忙しさに追われ、心ここにあらずの状態で大切なことを忘れてしまったり、身体や心のケアが置き去りになっていることなどは、多くの方が経験されていると思います。マインドフルネスでいまこの瞬間を味わうことによって、これまでと違う選択ができ、より豊かな人生が味わるようになっていくのも多くの方が経験されています。エビデンスベースなので安心です。

マインドフルネス・MBSR実践者の声 その2

より健康的に

感謝の気持ちが
深くなった

グラウンドィングが
できるようになった

レジリエンスが
身についた

心に平穏
が訪れた

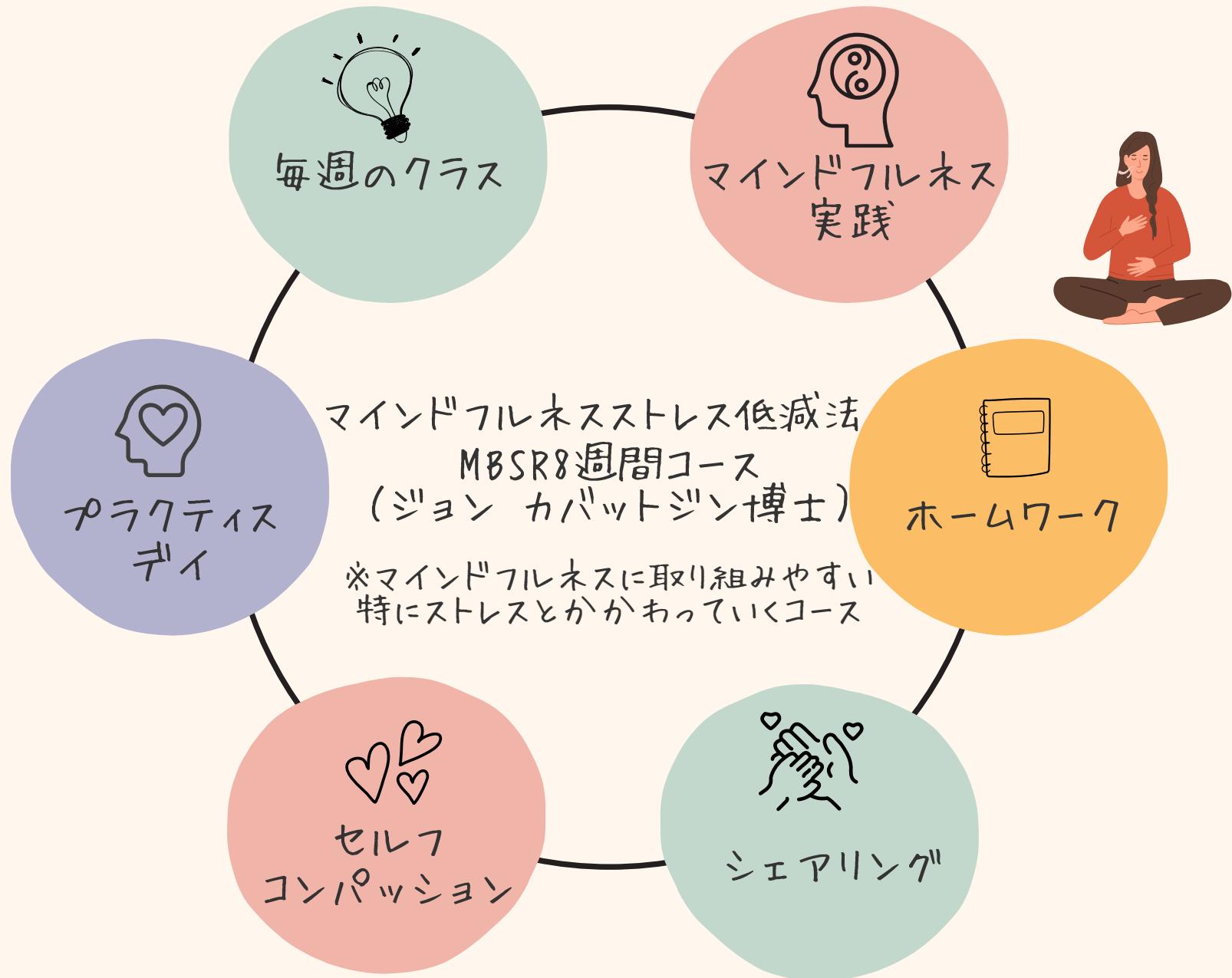
これまで感じられなか
った感覚に出会った

パターンを手放せた・
準手放す準備ができ
た

限界とのかかわり方
が変わった

集中力が高まった

ありのままが樂



MBSR8週間コース

8周目

振り返り、未来へ進む

コースで学んだことを振り返り、MFな生活を送る未来への橋渡しの時間
ボディスキャン、座る瞑想、マインドフルヨガなど

7周目

自分自身を大切にする

日常で5感から取り入れているものを見る
マインドフルヨガ、座る瞑想、ライフスタイルの課題など

6周目

マインドフルなコミュニケーション

コミュニケーションに関連するストレスとコミュニケーションにおける気づきを学ぶ
座る瞑想、マインドフルな対話など

5周目

ストレス：自動反応かマインドフルな対応か

ストレスへの関わり方を学ぶ。
また、クラス後半の取り組みへの決意
座る瞑想、自走反応の学びなど



プラクティスデー（6週目と7週目の間）

自分自身をいたわりながら、1日（6時間）集中してマインドフルな時間をグループで過ごします

1週目

マインドフルネスを探索する

マインドフルネスとは何か？の探究スタート
ボディスキャン、レーズンエクササイズ、呼吸の瞑想など

2週目

世界と自分自身をどう見ているか
ものの見方が自分自身への反応に影響を与えるかを学ぶ
ボディスキャンや見る瞑想など

3週目

自分自身の身体とともにある

身体とつながること、身体の動きで生じる心の変化、日常へのMFの取り入れ方を学ぶ
マインドフルヨガ、座る瞑想、歩く瞑想など

4週目

ストレスとは何か

身体とつながること、身体の動きで生じる心の変化、日常へのMFの取り入れ方を学ぶ
マインドフルヨガ、座る瞑想、歩く瞑想など