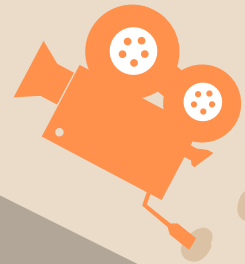




主催：椋山女学園大学看護学部 starting with AA

協力：東山遊園株式会社

参加  
無料



地下鉄東山線「星ヶ丘駅」直結  
三越映画劇場で開催！！

# 映画館でマインドフルネス

私たちは、今この瞬間を生きているようでいて、実は過去や未来のことを考えて、「心ここにあらず」の状態が多く時間を占めています。特に、過去や未来のネガティブなことをばかり考えていると、自身の不安やストレスを増幅させることとなります。こうした「心ここにあらず」の状態から抜けだし心を“今”に向けた状態を「マインドフルネス」と言います。また、がん治療においてもマインドフルネスは苦痛や不安を緩和する効果が証明されています。是非この機会に、特別な時間を体験してみませんか？

日時：12月17日(日)14:00 - 16:00 (受付13:45～)

場所：三越映画劇場 (星ヶ丘三越9階)

※当イベントによる駐車サービスはございません (駐車場約1200台)

参加対象者：がんに罹患されている方、経験された方

費用：無料

申込：二次元コードからお申し込みお願い致します



## プログラム

<趣旨説明>主催団体より

<解説編>14:10-14:40

マインドフルネスって何？  
ストレスによる不調を軽減するしくみ  
マインドフルネスの科学的エビデンス

<体験編>14:40-16:40

- ① 食べる瞑想 (一口をマインドフルに味わう)
- ② 歩く瞑想 (歩くことだけに集中して心を静める)
- ③ マインドフルヨガ (体と心を整える)
- ④ ボディスキャン (深いリラクゼーション)
- ⑤ 呼吸の瞑想 (脳をクリアに)

<まとめ> 15:40-15:50

日常生活にマインドフルネスを！

講師：宗方比佐子先生

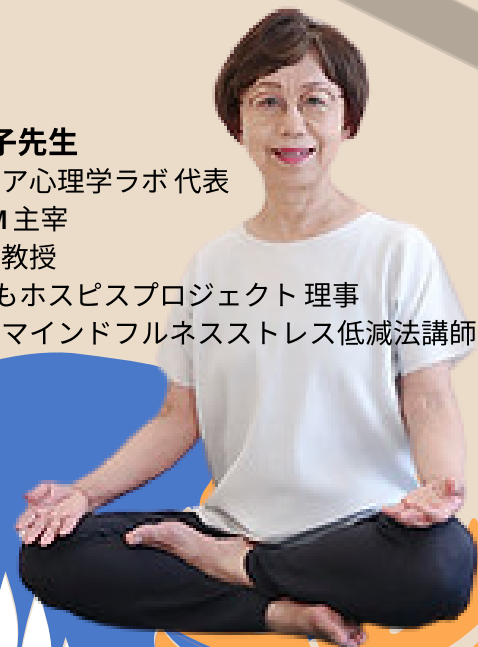
宗方比佐子キャリア心理学ラボ 代表

MINDFUL-BLOSSOM 主宰

金城学院大学名誉教授

NPO法人愛知こどもホスピスプロジェクト 理事

ブラウン大学公認マインドフルネスストレス低減法講師



お問い合わせ：椋山女学園大学看護学部 starting with AA事務局

メール：starting.with.aa@gmail.com

※返信にお時間をいただきます。ご了承ください。