

## “マインドフルネス”を始めてみませんか？

日時：10月31日（月）13:20-15:00 会場：L-24（文学館2階）※

講師：池埜 聡（いけの さとし）先生

関西学院大学人間福祉学部教授／日本マインドフルネス学会理事

対象：本学学生・保護者・大学教職員 参加費：無料

※会場は変更になることがあります。申込後の最終案内のメールを確認してお越しく下さい。



「マインドフルネス」という言葉をご存じでしょうか。今回の特別講義は、臨床ソーシャルワークの立場からトラウマ被害者の理解と支援のあり方を長年研究してこられた池埜 聡先生にお越しいただき、日本文化に根ざす癒しのメソッドと「マインドフルネス」（今、この瞬間を生きる自己の気づき）との関係について、簡単なワークも取り入れながらお話いただきます。

ストレス低減の方法として日本で注目され始めてからちょうど10年、今では多くの企業や学校、そして医療機関でマインドフルネスが導入され始めています。マインドフルネスを続けることによって、集中力の向上とともにストレスとの付き合い方が変わり、免疫向上にもつながることが脳神経科学の知見などから実証されるようになりました。コロナ禍からポスト・コロナの時代、新たな対人関係のあり方が模索される中、自分を見つめ、まわりの変化に翻弄されない心と身体を育てる「マインドフルネス」をあなたも始めてみませんか？

講師紹介：池埜 聡（いけの さとし）氏

神戸生まれ。カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）大学院社会福祉学研究科博士課程修了（Ph.D.）。現在、関西学院大学人間福祉学部教授。専門は臨床ソーシャルワーク、トラウマ学、マインドフルネス。2018年、UCLA 認定マインドフルネス指導者資格を取得。法務省矯正局「女子少年院マインドフルネス・プログラム」講師。著書として『福祉職・介護職のためのマインドフルネス』（中央法規出版、2017）（単著）など。



この特別講義は対面で行います。申込サイトはカウンセリಂಗグループのウェブサイトの「特別講義」からログインできます。申込サイトにログインするためのユーザー ID とパスワードは、7月に送付された学報に同封のチラシに掲載しています。学生の方は moodle 上の「全学生 web 掲示板」の「カウンセリಂಗグループのトピックのところを確認してください。お問い合わせは下記までお願いします。

神戸女学院大学カウンセリಂಗグループ

TEL 0798-51-8541（月～金 10:00-17:00）

※夏季休業期間中は受付時間に変更になることがあります。詳細はカウンセリಂಗグループのウェブサイトからご確認ください。こちらの QR コードからもご覧になれます。→

