

定員30名 参加者募集

昨年度大人気のあの講座…

リクエストにお応えして今年度もやります！！

集中力
強化！

今度は…フルート生演奏と マインドフルネス瞑想を 楽しむ会！！



ストレス
軽減！

学び・交流プラザ
健康づくり講座



マインドフルネスとは、「『今、この瞬間』を大切にする生き方」です。マインドフルネスの実践により、ストレス軽減や集中力の強化などの効果が得られるとされることから、21世紀に入り世界中で大きな注目を集めています。

昨年度に引き続き、周南市で、とね臨床心理士事務所 カウンセリング・オフィスZenを開所しておられる臨床心理士、刀根良典先生をお迎えして、宗教性のない科学的でカジュアルなマインドフルネス瞑想を中心として基礎的な事項を学んでいきます。

さらに、今回はスペシャルゲストとして、フルート奏者河村那名子様をお迎えしてフルートの生演奏を聴きながらの瞑想体験もできます。

あなたもマインドフルネスで心も体も健康になりましょう！！

☆ 日時: 令和3年4月21日(水) 9:30~11:30

★ 場所: 周南市学び・交流プラザ 武道場

★ 対象: マインドフルネスによる健康づくりに関心がある周南市民の方

★ 受講料: 無料

★ 準備物等: ①マスク ②座ったり、横になったり、歩いたりしますので、活動のし易い服装(スカートは不可)

★ 申込方法: 学び・交流プラザ総合受付又は電話(0834-63-1188)でお申込みください。

★ 受付期間: 令和3年4月5日(月)10:00~ 申し込み順で定員30名に達するまで。



● 申し込み・問い合わせ先 ● 周南市学び・交流プラザ(担当: 大谷)

〒746-0016 周南市中央町4番10号 ☎0834-63-1188

※裏面もご覧ください

マインドフルネス指導 刀根良典

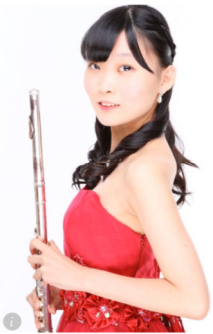


臨床心理士（日本臨床心理士資格認定協会認定）公認心理師（国家資格）自律訓練法認定士（日本自律訓練学会認定）「とね臨床心理士事務所 カウンセリング・オフィス 『ZEN』」を主宰。一般の方々を対象とした心理相談の他、EAP（従業員支援プログラム）による企業・学校・官公庁の協力相談機関として、職員と御家族の方々への相談活動を行っている。

臨床心理学に並行して、日本の伝統的精神文化をベースにした「森田療法」「禅的心理療法」「静座瞑想法」等を研究・実践する。長年に渡る小中高等学校での指導経験を持ち、教育実践が教育雑誌に何度も取り上げられるなど、「ヒューマンスティック教育（人間性教育）」、教育分野における「瞑想指導」のパイオニアとして知られている（カウンセリング辞典、誠信書房）。」「学級経営実践マニュアル～教室はよみがえる（小学館）」等の著者。

「マインドフルネス」に関しては、ジョン・カバットジンが来日したときに、セミナーを受講することで、ジョン・カバットジンから直接指導を受けた経験がある。受講証明書あり。「マインドフルネス認知療法」の創始者の一人である、オックスフォード大学名誉教授のマーク・ウィリアムズが来日したときにも、セミナーを受講することで、マーク・ウィリアムズからも直接指導を受けた経験がある。受講証明書あり。

フルート演奏 河村那名子



3歳からピアノを菊永泉美氏に師事。

14歳からフルートを庄田晴美氏に師事。

武蔵野音楽大学器楽学科フルート専攻卒業。

在学中、フルートを戸田敦氏に、ピアノを石橋礼子氏に、声楽を小畑朱美氏に師事。

卒業後、東京、山口にて音楽教室のフルート講師、出張ピアノ・フルート講師、フルート・ピアノ・声楽の演奏活動をしている。

