

明星大学心理相談センター 公開講演会

『はじめての』

マインドフルネス

マインドフルネス研究の第一人者

講師 熊野宏昭先生

早稲田大学 人間科学学術院 教授



マインドフルネスとは、「自分を客観的に観察する方法」「今、この瞬間の現実に向ける方法」です。

私たちは普段、過去のことを悔やんだり、未来のことを心配したりして、すぐに「心ここにあらず」の状態になってしまいます。そこから一歩外に出て、「今の現実」を感じられるようになれば、気持ちがスッと楽になります。さらに、この状態をいつも作り出すことができるようになれば、心が安定してきます。マインドフルネスを身に着けるにはいろいろな方法がありますが、本講演では体験的なエクササイズも含めて解説していきます。

〈講師プロフィール〉

熊野 宏昭 (くまの ひろあき)

早稲田大学人間科学学術院 教授  
早稲田大学応用脳科学研究所 所長  
日本認知・行動療法学会 前理事長  
東京大学医学部卒 博士(医学)  
医師, 臨床心理士

[http:// hikumano.umin.ac.jp](http://hikumano.umin.ac.jp)

NHK「ためしてガッテン」、「NHKスペシャル:キラーストレス」、  
「まる得マガジン」などメディア出演歴多数。近著に『実践! マインドフルネス—今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン』(サンガ)、『ストレスに負けない! 心のストレッチ はじめてのマインドフルネス』(NHK出版)など。

11月3日(祝・金)

時間: 13:00~15:00

主催: 明星大学心理相談センター

会場: 28号館205教室

定員: 100名

参加費無料

【どなたでも参加できます】

大学HPもしくはFAX(裏面)にて  
お申し込みください。

明星大学心理相談センター  
東京都日野市程久保2-1-1  
TEL 042-591-5933 (講演会用)



明星大学  
MEISEI UNIVERSITY