

平成 29 年度駒沢学園心理相談センター主催セミナー

第2回 セミナー 「ストレスに強くなる マインドフルネス入門」

**講師：藤川 麗 本学心理学科教授／
当センターセンター長**

近年、心理療法の方法として、ビジネスの人材開発の方法として、「マインドフルネス」が注目を集めています。マインドフルネスは、今この瞬間の自分の体験に意識的に注意を向け、評価せずにあるのままで気づく心の状態を指します。マインドフルネスのエクササイズは、自分の考えや感情を取り扱う力を高めること、ストレス対処に役立つことも実証されています。今回は、マインドフルネスの基本的な背景とともに、日常生活で実践できる簡単なエクササイズもご紹介します。

日 時：平成 29 年 10 月 21 日(土) 14:00～15:30

会 場：駒沢女子大学 大学館 10-38 教場

- ・京王線ご利用の場合
京王相模原線稲城駅下車後、小田急バス駒沢学園行・新百合ヶ丘駅行・柿生駅北口行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。
- 京王相模原線若葉台駅下車後、「下黒川」バス停から小田急バス稲城駅行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。
- ・小田急線をご利用の場合
小田急線新百合ヶ丘駅下車後、小田急バス駒沢学園行・稲城駅行・稲城市立病院行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。
- ・稲城市iバス(あいばす)をご利用の場合
左回り循環コース・右回り循環コースともに「駒沢学園入口」で下車。

* 無料駐車場あり(正門で守衛にお申し出ください)。

* 入場無料です。お誘い合わせの上ぜひご参加下さい。

お問合せ：駒沢学園心理相談センター

〒206-8511 東京都稲城市坂浜238

TEL：042-350-7187

