

講習No.  
S25  
選択

# 【選択】体験で学ぶ マインドフルネスを生かす教育

講習の開催地

宇治キャンパス

講習の期間

平成28年11月26日(土)

受講料

6,000円

対象職種

教諭、養護教諭

定員	時間数	試験方法	担当講師	濱野 清志(臨床心理学部臨床心理学科教授)
50人	6時間	筆記試験		

主な受講対象者 幼稚園・小学校・中学校・高等学校教諭、養護教諭

講習の概要

本講習では、近年注目されつつあるマインドフルネスの考え方を紹介し、児童生徒自身がそれぞれ自分自身を見つめ、自己理解を深め、同時に、心身のバランスを自己調整する基本を、描画表現、気功による身体表現などを通して、体験的に理解できるようにします。また、教師自身の体験的理解をもとに児童生徒の生活上の自己理解と自己調整を促進する手立てを学びます。

1限 9:00~10:20(80分)	2限 10:30~11:50(80分)	3限 12:50~14:10(80分)	4限 14:20~15:40(80分)	5限 15:50~16:30(40分)
<b>マインドフルネスとは</b> マインドフルネスとは臨床心理学はもとより教育、医療、福祉の分野で近年注目されつつある一定の心の態度を示すキーワードとなってきた。その意味と意義を理解する。	<b>自分の体験と向き合う</b> 線を引くという単純な体験のなかに自分を発見し、そこに生じている主観的体験を他者と話し合うことによって自分自身のありようを深く正直に見つめる練習をする。	<b>気功によるマインドフルネスの体験</b> 気功を例として、マインドフルネスを体験的に理解し、そのことを通じて身体を整え、心と身体の関係を見つめなおす作業をする。	<b>マインドフルネス体験の広がり</b> 3限に引き続き、気功を通じて自己理解の方法を体験し、さらに呼吸法、ふれあいによる交流を通じた自己理解などを体験的に学ぶ。	修了認定試験

備考

本講習は実技を行います。上靴をご持参のうえ動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください。