

★ わかりあうために ★

わの会母親カウンセラーネットワーク 11 月定例会

今最も旬な単語！

マインドフルネス ～心の体操～

講 師：名古屋大学大学院環境学研究科心理学講座教授
医学博士 大平英樹さん



どなたでも参加できます

日 時 **2016年11月30日** (水)
10:00～12:00

会 場：ハートフルスクエア-G 研修室 30

J R岐阜駅 2 F 駅構内通路東端

岐阜市橋本町 1-10-23

駐 車 場：ハートフルスクエア-G3 階 P 利用

→総合事務所にて受付で 1 時間無料

参 加 費：非会員 500 円

申し込み：不要

主 催：わの会母親カウンセラーネットワーク

お問合せ：伊藤 (TEL 058-246-4965)

■内容

マインドフルネスとは、今ここでの自分自身の心や体に注意を向けることで、ストレスを鎮め、心身の健康を促進する心理療法です。マインドフルネスの原理、簡単にできる実践法などを解説します。

■講師より

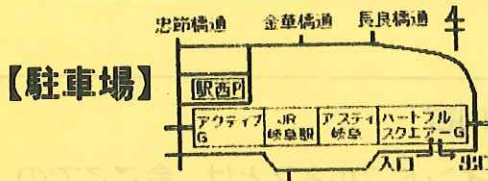
マインドフルネスはストレス低減に有効であることが実証されている「心の体操」です。実践法を学び、日常生活に取り入れていただきたいと思います。



裏面もご覧ください。⇒⇒⇒

◆ 講師：大平英樹（おおひらひでき）氏のプロフィール

- 略歴 1962年岐阜県生まれ。東京大学大学院社会学研究科博士課程修了。
東海女子大学助手、講師、助教授、名古屋大学助教授を経て、2007年8月より名古屋大学教授。
- 専門 生理心理学・感情心理学
- 受賞 日本バイオフィードバック学会論文賞 日本行動医学会論文賞
- 著書 感情の心理学（放送大学教育振興会、2007）
心理学研究法の新しいかたち（ナカニシヤ出版、2006）ほか多数 また英語論文も多数。
- 逸話 雑誌シミュレーターにおいてシミュレーションゲームデザイナーとして知られる。
（Wikipediaより） <http://www.lit.nagoya-u.ac.jp/~ohiralab/top.htm>
- 名古屋大学大学院環境額研究科心理学講座大平研究室ホームページ ↑



- ハートフルスクエア-G専用駐車場
- ・ <http://www.ip.mirai.ne.jp/~heartful/>
- ・ 駐車場入口は JR 岐阜駅南口側道路沿い
- ・ ハートフルスクエア-G 3階P利用→総合事務所受付で1時間無料

わの会母親カウンセラーネットワーク



● 2016年度の年間計画予定

日 時：毎月第4水曜日（12月は第3水曜日、8月、1月はお休み）10：00～12：00
 会 場：ハートフルスクエア-G（JR岐阜駅2階）研修室30 注：時間・会場変更有（限）：会員限定

月/日(曜日)	内 容
2/24(水)	前年度定例会・会計報告、今年度定例会計画(案)・予算(案)審議 わかりあうために1 子安崇雄さん（NPO法人岐阜いのちの電話協会副理事長） 「近頃思うこと～傾聴ボランティアを通して～」
3/23(水)	栄養士さんによる料理教室（東部コミセン調理室）（限）
4/27(水)	外に出よう！名古屋にお出かけ ～徳川美術館と庭園～ （限）
5/25(水)	わかりあうために2 吉成信夫さん（岐阜市立中央図書館館長） 「子どもの心とからだを解き放つために～子どもを真ん中にひとのつながりをつくる～」
6/22(水)	情報交流会 「小物づくり ～ふくら雀のプローチを作る～」 遠山郁子さん（会員）ギャラリー静漣にて ヘルシーお弁当付（限）
7/27(水)	わかりあうために3 中村正信さん（岐阜県人権擁護委員連合会事務局長） 「人権感覚を磨く」（会場：みんなの森 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ）
9/28(水)	わかりあうために4 香田佳江さん（整理収納アドバイザー、メンタルカウンセラー） 「私がモノと心の整理を仕事に選んだわけ」
10/26(水)	情報交流会 ごきげんいかが？ランチ会（限）
11/30(水)	わかりあうために5 第5水曜日です マインドフルネスー心の体操ー 大平英樹さん（名古屋大学大学院環境学研究科心理学講座教授(医学博士)）（心理学）
12/21(水)	反省会、来年度の計画・企画運営会議（限）

● 会 費

- ・ 年会費（3,000円）の納入をもって会員とします。
なお納入された年会費の返却はありません。
- ・ 非会員はその都度 500円。



● 詳しくはホームページで！

<http://wanokai39.jimdo.com>

連絡は [こちら](#)

篠田 (TEL : 058-242-1723)
 矢島 (TEL : 058-271-2960)
 山本 (TEL : 058-272-3658)