

学生相談室主催ワークショップ

～第2弾～

マインドフルネス・トレーニング

～日々のパフォーマンスを高めよう～



日時: 6月23日(月) ①: 12時30分～13時00分

②: 15時00分～15時30分

場所: 学生相談室(PAL3階 保健センター横)

コーディネーター: 入江智也(臨床心理士・カウンセラー)

マインドフルネスとは、自分自身の感覚、思考、感情に気づきを向けている状態のことを言います。このワークショップではマインドフルネスになるための簡単な練習をご紹介します。このトレーニングは、

- ★スポーツにおける最適なパフォーマンス状態への移行
- ★不安・抑うつ状態の改善
- ★不眠症の改善

などの効果がこれまでの研究で示されています。

参加された方には自宅で練習できる簡単な材料を差し上げます。
スポーツに取り組まれている方、不安・緊張・落ち込みが多い方、単純に体験してみたい・勉強してみたい方などなど誰でも大歓迎です。
事前予約は不要です。

問い合わせ先:

学生相談室

TEL387-9154

E-mail gakuso@hokusho-u.ac.jp

