

公立学校共済組合愛媛支部 令和6年度メンタルヘルスセミナー



今、マインドフルネスがビジネス、医療、教育など、多方面から注目を集めています。マインドフルネスは、ストレス社会と上手に付き合うために、自分自身を整え、こころの柔軟性を身に着ける方法です。

【監修・講師】

人間環境大学総合心理学部総合心理学科
学科長・教授 伊藤 義徳 氏

①瞑想体験講座

マインドフルネスとは何か？どんなことになぜ効くのか？またその歴史など基本からわかりやすく講義します。また、瞑想法の基本から正しい実践方法まで、無理なく体験できます。

人間環境大学 総合心理学部 監修

Nigitatsu Retreat ～にぎたつリトリート～



写真はイメージです。

②サイレントリトリート

一日の間、一切の会話やコミュニケーションを行わず、「自分を見つめて」マインドフルに過ごす「サイレントリトリート」は、世界中で注目を集めるマインドフルネス・セッションです。「ただ、いまここに、ある」ことの贅沢さを味わえる素敵な時間を過ごしましょう。

開催日

①瞑想体験講座

8月20日（火）

9：00～12：00

②サイレントリトリート

10月19日（土）

9：00～16：00

参加条件

- ・精神的・肉体的に健康な状態であること。
- ・②サイレントリトリートは、①瞑想体験講座の参加者または他イベントなどでの瞑想経験者。
- ・携帯電話などを実施時間中、手放しても問題のない方。

詳細

申込方法などの詳細は、公立学校共済組合愛媛支部のホームページに掲載しています。
<https://www.kouritu.or.jp/ehime/kousei/seminar/nigitatsu-retreat/index.html>



参加費

サイレントリトリートは、昼食代として1,000円徴収いたします。

会場・申込先

公立学校共済組合道後宿泊所
にぎたつ会館
〒790-0858
松山市道後姫塚118-2
TEL 089-941-3939

主催

公立学校共済組合愛媛支部
TEL 089-941-5393