

メンタルヘルス講座

# マインドフルネスへの招待

不安やストレスにうまく対処して、心の安らぎや充足感を見出すために

講師 **佐渡 充洋 氏**

医学博士 慶応義塾大学医学部  
精神神経科学教室・同大学スト  
レス研究センター専任講師

日時 **平成29年 8月 26日 (土)**

**14:00 ~ 16:30**

(開場13時、定例会13時30分~14時)

場所 **ココリアホール** **ココリア多摩センター7階**

京王相模原線および小田急多摩線「多摩センター駅」南口より、パルデ  
ノン大通りを徒歩約5分。ココリア多摩センター6階よりエスカレータ

私たちは、喧騒の中に生きています。寝ても覚めても、仕事や人間関係などの対応に追われ、ほっと息つく暇もありません。

「過去」を後悔し、「未来」を案じることで、今にしながら、「今」を生きることができなくなっているのです。その結果、ストレスが増し、幸せ、安らぎ、充足感といった、人生においてとても大事なものがどこかへ逃げていってしまいます。

本当の幸せ、安らぎ、充足感といったものは一体どこにあるのでしょうか。どのようにすれば日々の不安やストレス、落ち込み、いらだち

にうまく対処できるのでしょうか。

もしかすると、マインドフルネスは、そうした問いへのヒントになるかもしれません。なぜなら、マインドフルネスは、そうした大事なものが、私たちの奥深いところにちゃんと眠っていることを、気づかせてくれるからです。

落ち込み・不安・ストレスなどへの効果が科学的に証明されているマインドフルネス。その概念とエクササイズを通して、味わい深いマインドフルネスの世界へみなさんをお連れしたいと思います。(佐渡 充洋 氏)

**参加費無料、申込不要。どなたでも自由に参加できます。**

主催：NPO法人多摩草むらの会家族会

**☎080-1085-0881**

(土曜・日曜・祝祭日を除く9時~16時30分)