



平成29年度

子育て中のお母さんのための「リラックス講座（後期）」

～「マインドフルネス瞑想」と「ピアノ生演奏」を楽しむ会～

子育て中のお母さんが、心も身体も健康に過ごせるようにとの願いを込めて、「リラックス講座（後期）」を開催します。今回は、「マインドフルネス瞑想」と「ピアノ生演奏」の二つを同時に楽しめる講座です。

子育て中のお母さんのための講座ですので、赤ちゃん、小さいお子さんとご一緒でも大丈夫です。また、子育てを終わられた方も、これから母親になる予定という方も参加できます。お母さん方が、ストレスの少ない、落ち着いた心で子育てを楽しむことができるよう、お手伝いできれば嬉しいです。

日 時：平成29年 11月1日（水）午前10時から12時
場 所：こども家庭支援センターぼけっと（周南市久米1347）
定 員：20名程度（子育てを終わられた方も、これから母親になる予定という方も参加できます。）

参加費：無料

講 師：とね臨床心理士事務所 臨床心理士 刀根良典
演 奏：特定非営利活動法人 リトミック研究センター
子どものためのリトミック認定教室「カンタービレ」
ピアノ講師 布施博子

後 援：山口県臨床心理士会 周南市 周南市教育委員会

※当日は、床に座ってピアノ演奏を聴いたり、瞑想したりしますので、床に敷く物（ヨガマット、バスタオル等）をお持ちください。
また身体を動かしやすい、楽な服装でお越しください。

「マインドフルネス瞑想」は、お釈迦様が悟りを開かれた時の瞑想法が基になっています。マサチューセッツ大学医学部・名誉教授のカバットジン博士によって、科学的な瞑想・健康法に発展し、一般にも広く知られるようになりました。現在、アップル、インテル、グーグル等の優良IT企業の社員教育（ストレス低減・福利厚生）に取り入れられています。

申込み・問い合わせ

こども家庭支援センターぼけっと TEL：0834-25-0605

（裏面をご覧ください。）



プログラム

- 1 講演・・・「マインドフルネス」を子育てに活かす
 - ①NHK番組でも紹介された「マインドフルネス」とは
 - ②瞑想をすると心が安定し、心身共に健康になる
 - ③子育ても諸行無常・・・子育ても時の流れとともに動いている
 - ④「今、ここ、この瞬間」を大切に愛しみ、味わう「マインドフルネス育児法」

- 2 実習１・・・「マインドフルネス瞑想の基本を体験する」
 - ①「呼吸瞑想（呼吸の中に安らぐ瞑想）」を体験する
 - ②「歩く瞑想（マインドフルに歩く瞑想）」を体験する

- 3 音楽鑑賞・・・親子で「ピアノ生演奏」を楽しむ
 - ①カッチーニのアヴェマリア
 - ②ラルク・アン・シェル(L'Arc~en~Ciel)「ピース」からピアノ演奏版、他
 - ③ピアノ即興演奏による・・・親子で楽しむ「リトミック体験」&「ゆらゆら瞑想」演奏：特定非営利活動法人 リトミック研究センター
子どものためのリトミック認定教室「カンタービレ」ピアノ講師 布施博

- 4 実習２・・・マインドフルネス瞑想と音楽の融合・・・幸せの瞑想

幸せの瞑想

私が	健やかで、幸せで、平和でありますように
私のすぐ隣にいる人が	健やかで、幸せで、平和でありますように
この部屋の全ての人	健やかで、幸せで、平和でありますように
この近所の全ての人	健やかで、幸せで、平和でありますように
この街の全ての人	健やかで、幸せで、平和でありますように
この市の全ての人	健やかで、幸せで、平和でありますように
この県の全ての人	健やかで、幸せで、平和でありますように
この国の全ての人	健やかで、幸せで、平和でありますように
この地球の全ての人	健やかで、幸せで、平和でありますように

(出典：ジョン・ミラー「ホリスティック教育」春秋社)