

「いま・ここ」を大切にし、意識を向けたい方のための

受講無料

# マインドフルネス

初心者向け

マインドフルネスとは、自分の「いま・ここ」の体験に気づき  
を向け、それらを判断したり評価したりすることなく、そのま  
ま眺めたり受け止めたりすることです。  
マインドフルネスは動じない心を育み、心を鍛えてやわらかく  
強くすることができますと言われています。

マインドフルネスを学んで、穏やかで安定したところを育みま  
せんか。



2025年

2月15日(土) 14時~16時

あかし男女共同参画センター (アスパア明石北館7階703)

講師

いけの さとし  
池埜 聡氏 (関西学院大学人間福祉学部教授)  
※講師プロフィールは裏面をご覧ください。

エクササイズの例

瞑想 触る 聞く  
歩く 感じる 見る  
深呼吸 味わう 匂う

こんな方におすすめします

- ・「いま、ここ」に意識を向けることで、こころの落ち着きを取り戻したい方
- ・ストレスや不安を軽減する方法を学び、日々の習慣にしたい方
- ・日々の生活の中で、小さな喜びをたくさん見出したい方

対象者 マインドフルネスに興味・関心のある方

定員 30名程度(先着順)

一時保育 1歳半~就学前の子ども

(定員5名/保険料としてお子さま1人につき100円/要予約)

受付開始 2025年1月4日(土)9:00~

持参品等 飲み物(動きやすい服装でお越しください)

申込方法 裏面に記載

※初心者でも生活の中で気軽に取り入れることができます。  
(講座内で全てを実践するわけではありません。)

複合型交流拠点ウィズあかし  
あかし男女共同参画センター

(運営:一般財団法人明石コミュニティ創造協会)  
明石市東仲ノ町6-1 アスパア明石北館7~9階  
休館日:月曜日(祝日と重なる場合は翌平日)、年末年始



講師紹介

いけのさとし  
関西学院大学人間福祉学部教授 池埜 聡 氏

カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 大学院社会福祉学科博士課程修了 (Ph. D.)。現在、関西学院大学人間福祉学部教授。専門は臨床ソーシャルワーク、トラウマ学、マインドフルネス。2018年に国際マインドフルネス指導者協会 (IMTA) 認定資格。2014年から法務省矯正局外部アドバイザー、女子少年院マインドフルネス・プログラム講師を務める。著書として『福祉職・介護職のためのマインドフルネス』2017年 (単書) 中央法規出版。



申し込み・問い合わせ

複合型交流拠点ウイズあかし (アスパシア明石北館) まで、お申し込みください。



Google フォームでのお申し込みはこちら

- 電話 : 078-918-5603
- FAX : 078-918-5618
- 持参 : 下記申込書を窓口まで持参してください。  
(受付時間 9:00~21:00 月曜は休館。祝日と重なる場合は翌平日が休館)
- メール : 件名を「マインドフルネス講座」として、  
下記申込書の内容を本文に入力し、  
[uobo@withakashi.jp](mailto:uobo@withakashi.jp) までお送りください。



◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分  
◎お車でのご来の際は、アスパシア明石駐車場(有料)等をご利用ください。

マインドフルネス講座 2/15 (土) 参加申込書

申込日	年 月 日		
ふりがな お名前			
お住まい	<input type="checkbox"/> 明石市内	<input type="checkbox"/> 明石市外	* <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください
電話番号			
一時保育の希望	<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない	* <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください
対象 : 1歳半~ 就学前の幼児  お子さまひとり につき、保険料 として 100円が 必要です	お子さま①	ふりがな お名前 :	年齢 : 歳 ヵ月
	お 子さま②	ふりがな お名前 :	年齢 : 歳 ヵ月

\* 申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。