



大妻女子大学 多摩キャンパス
共生社会文化研究所

女性のための こころ・からだウェルネス講座 ～マインドフルな自分探し

マインドフルネスとは、「今ここ」に気づきを向け続け、あるがままを受け止めること

心をマインドフルな状態にすることは、心を整え、ストレスを低減し、自他を慈しむ思いやりの心につながります。このたび、大妻女子大学共生社会文化研究所では、こころもからだもマインドフルになれる、働く女性、子育てママのための講座をご用意しました。ふるってご応募ください。

参加無料
※参加条件あり

※参加条件：この講座は成人女性を対象とするマインドフルネスの効果研究の一環で行われています。そのため、事前の動画視聴と簡単なアンケートなどにご協力いただきます。なお個人情報等の取り扱いには十分に配慮しますので、安心してご参加ください。

7月30日（土） 10:00～12:00【申込締切：7月20日（水）】

※定員になり次第、受付終了とします。

クレイセラピーを用いたマインドフルネス 定員10名

クレイセラピーは地中深くに存在するクレイ（粘土鉱物）を利用したリラクゼーションやヒーリングを行う自然療法です。この講座では、クレイセラピーを通してマインドフルネスの要素の一つである「今ここ」に気づきを向け続けるという体験をしてみます。

8月20日（土） 10:00～12:00【申込締切：8月7日（日）】

※定員になり次第、受付終了とします。

アロマセラピーを用いたマインドフルネス 定員10名

アロマセラピーは植物から抽出した香り成分である精油（エッセンシャルオイル）を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法です。この講座では、香りを通してマインドフルネスの要素の一つである「今ここ」に気づきを向け続けるという体験をしてみます。

開催場所

“en Blanc” アロマ&クレイ Relaxation salon（多摩市唐木田1-8-3）
小田急多摩線唐木田駅より徒歩5分／大妻女子大学多摩キャンパス正門より交差点向かい

【受講の流れ】

1. 左QRコードより応募（参加希望講座、参加条件の確認）
2. 参加可否について、メールにてご連絡
3. 参加前の説明（約5分）・マインドフルネス基礎講座（5～10分）
動画視聴のご案内、webアンケート回答など
4. 講座当日 9：30～ 受付開始
（検温、消毒、体調確認、参加同意書提出、調査協力あり）
※感染対策を徹底し、安心してご参加いただけるようにします。



企画・コーディネーター

八城 薫（大妻女子大学人間関係学部 教授）

大村美樹子（大妻女子大学 共生社会文化研究所 特別研究員）

アロマ&クレイ セラピスト

木下 亜沙子氏

en blanc salon ディレクター

en blanc 唐木田店 マネージャー

お問合せ先：大妻女子大学 IISC マインドフルネス講座事務局

owu.mfseminor@ml.otsu.ac.jp



☎
お問合せ先
QRコード