

IUJ

むすびばカレッジ

Season 3 — 第22回 —

心の健康を
学ぼう！



2.15 (土曜日)
15:00-16:30



- | | |
|----|--|
| 会場 | 南魚沼市事業創発拠点 MUSUBI-BA
(JR上越線六日町駅 東口1階) |
| 定員 | 50名 |
| 対象 | 関心のある方はどなたでも歓迎
(中高校生、大学生、社会人など) |



テーマ マインドフルネス： 仏教の瞑想と西洋科学が出会うところ

現代社会は急激に変化しており、多くの高齢の方々が、孤立感や寂しさ、心のストレス、そして気持ちの落ち込みなど、さまざまな問題に直面しています。世界保健機関（WHO）も、人々の「幸せ」と「健康」を大切に考え、増加する認知症や心の病を減らすための対策に力を入れています。研究によれば、女性の4人に1人、男性の7人に1人が何らかの心の病を抱えているとされており、心の健康を総合的に支える方法が必要とされています。

こうした状況の中、仏教の瞑想をルーツとし、現代の科学的研究によってその効果が証明されている「マインドフルネス」は、幸せや心の安定、ストレスへの強さ、そして他の人々との良いつながりを育むための実践的な手立てを提供してくれます。欧米の科学者たちも、アジアの瞑想実践者が古くから大切にしてきた「マインドフルネスが体と心の両面を健やかにする」という事実を、改めて明らかにしつつあります。

この講座では、シンプルでありながら深い仏教伝統のマインドフルネスの方法を、現代の知見とあわせて分かりやすくご紹介いたします。マインドフルネスを活用することで、よりいっそう幸せを感じ、健康的に過ごし、自分自身や周りの方々とのつながりを深めるきっかけになることを願っています。ぜひ一緒に、心の安定や豊かさを育む学びの時間を過ごしましょう。

講師

ク-レイ ナ-ワ-ラゲ S

国際大学 国際関係学研究科 教授
コロンボ大学(スリランカ)で学士(経済学)、国際大学で修士、名古屋大学で博士を取得。1990年に南魚沼へ移住し、約34年間にわたり国際大学で教育・研究に従事。現在は在日スリランカ学術協会 (SLAcJ) の会長も務める。

研究分野は、持続可能な開発、国際政治経済、平和と開発、外国投資援助など幅広い領域にわたる。プライベートでは、2005年よりヨガやマインドフルネスの講師として活動し、留学生の健康増進に貢献している。

(主催：国際大学 共催：南魚沼市)

申込み & 詳細はこちら

QRコードよりお申込みください。
(問い合わせ先)
国際大学むすびばカレッジ事務局
TEL. 025-779-1486 / E-mail presoff@iuj.ac.jp

IUJむすびばカレッジ

