

2017年度 BAAエクステンションセミナー

学びの機会を多くしたい！ そのような気持ちを込めて、BAAエクステンションセミナーを開催します。一流の先生の講義です。夕方から、参加費用にも考慮した企業現役の方たちへの研鑽の場です。お誘い合わせでのご参加をお待ちいたします。

- ◇ 会場：港区生涯学習センター「ばるーん」 JR 新橋駅烏森口徒歩4分（定員 25名）
<http://www.city.minato.tokyo.jp/shisetsu/toshokan/shogaigakushu/01.html>
- ◇ 時間：18：30～20：00
- ◇ 会費：必ずBAAに申込をお願いします。500円（当日支払）・・・受講票はありません
- ◇ 申込先（主催）：一般社団法人 ビューティフル エージング協会 電話 03 - 3437 - 2525（港区西新橋 3-15-6 AS ONE 愛宕 402）横山・九鬼 (yokoyama@baa.or.jp uki@baa.or.jp)



9月の講座は「マインドフルネス」、自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」です。欧米では、すでにその効果について、多くの実証的研究報告があり、ストレス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で実践されています。

9月「ビジネスマンのためのマインドフルネス入門」

～脳の疲労を解消するストレス低減法～

もともとは仏陀の瞑想法とも言われ、瞑想法の一種です。その瞑想法から宗教色を一切消し去り、慢性疼痛患者のストレス低減のために米国で開発された技法が「マインドフルネス」です。現在はGoogleなどの欧米先端企業が社員教育に導入し、社員の仕事の生産性・創造性や共感性を高めるために活用しています。

マインドフルネスで重要なことは、第一に頭の中にある雑念やネガティブ感情に気づく能力を身につけることです。雑念は本来行うべきことへの集中を妨げます。雑念は心の平安を乱します。雑念に気づくことができれば、今度はその雑念に一切の思考・判断を行わず、ラベリングという言語確認を通じて純粋に事実だけに気づいていきます。今回はワークを通じて「マインドフルネス」とはどのようなものかを皆様に体験していただきます。

- 日時：9月11日（月）18：30～20：30 「ばるーん」304号室
＊ 今回は講師希望により、120分を予定します。
- 講師：**剣 昭 氏** [株式会社MSブレイン顧問・シニアスーパーバイザー]
企業退職後、EAP企業カウンセラー、研修講師を経て現職。ライフデザイン・アドバイザー・産業カウンセラー・薬剤師・気経絡調整師・自然医食研究者・歴史研究者

