



ヘルシーキャンパス企画

「スタンフォード・ハーバード大学のマインドフルコンパッション@京都大学」開催報告

2018年7月14日(土)午後1時から、京都大学医学部 G棟セミナー室Aにて、スタンフォード大学からスティーブンマーフィ重松教授をお招きし、大学院医学研究科の岸本早苗先生を交えて約3時間のセミナーを開催しました。77名の幅広い年齢・職業の方々が参加され、自らへの慈しみのこころを育み、他者とのつながりを見つめ直す、マインドフルネスやハートフルネス、マインドフル・セルフ・コンパッションの講義やワークが行われました。アンケートでは77%の方から「極めて満足」「結構満足」との回答をいただきました。

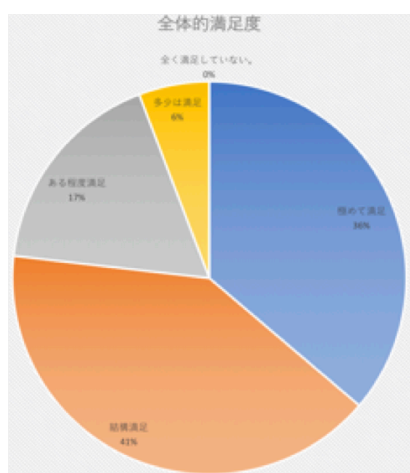
セミナーは、重松先生が生まれ育った環境についてのお話からはじまりました。お話はご自身の経験から、今、スタンフォード大学をはじめとした海外の大学の学生の中で生じているところの課題と、その課題に取り組んできた先生のご経験から、自らの感覚、また他者との関わりの中で生じる感覚への気づきを促すマインドフルネス、ハートフルネスについてのお話が続きました。瞑想のワークや、会場を歩きながら出会ったひとに、「Who are you?」と問いかけるワーク、目があった人に「サウポーナ」と声をかけあうワークを通じて、人は何者なのか、人のことを想像するということがどういうことなのかを深く感じるワークが続きました。



休憩を挟み、後半は岸本先生による、マインドフルネスについてのレクチャーと、自らを丁寧にいたわる「セルフ・コンパッションブレイク」のワークが行われ、自分や他者へのコンパッションの瞑想で締めくくられました。

重松先生・岸本先生のレクチャーとワークを通じて、自分を慈しみ、他者を慈しみ、世界を慈しみ、ありのままに受け入れるという感覚を体験し、日頃、忙しく我を忘れ、自分をいたわることを忘れてしまいがちな私たちにとって必要なことを思い返し、また自分をそのまま受け入れることによって、自然な流れの中で生きていくことの大切さを再び思い出す経験を、参加者全体で共有しました。

当日は、10代から60代以上まで、多くの方々に参加いただき、セミナー終了後も、重松先生を中心とした人の輪が出来上がり、とても暖かな時間が流れるセミナーとなりました。



健康科学センター 上床

担当 : 石見・上床・弓削・渋谷・ナタリー・文榮・門脇 連絡先 : TEL : 075-753-2453 (HC 事務局)
Mail : mind@hoken.kyoto-u.ac.jp