



ヘルシーキャンパス企画 マインドフルウォーキング企画 『目的のない昼休み』開催報告

2018年10月29日（月）昼休み（12:15～12:45）に、京都大学吉田キャンパス クスノキ前に集合して、ヘルシーキャンパス マインドフルウォーキング企画「目的のない昼休み」を開催しました。スタッフも含め5名が参加しました。

当日の様子

いいお天気の中、目的なく吉田キャンパス内をのんびり歩きました。目的なく歩くことで、普段は目に付かないような古い消火栓や、大きな木、銅像など、いろんな発見がありました。

次はあっちに行ってみよう！こんなところ初めて来た！などワイワイ言っている間にあっという間に30分が過ぎました。参加者が少ないのが残念でしたが、いいお天気の中、少人数で和気あいあいと歩き、気分転換になるとてもよいお散歩でした。

感想・参加者の声

「普段、学内でも決まった場所の移動しかしないので、とても新鮮でした。」、「目的なく歩くと普段目に付かない物をいっぱい発見できました。とても楽しかったです。」など嬉しい感想を聞くことができました。

目的地まで一生懸命歩くウォーキングではなく、こういったお散歩もとても楽しいものでした。次回は、皆さんも一緒にお散歩しましょう！

