



ヘルシーキャンパス ウォーキング企画 「目的のない昼休み Vol.2」開催報告

2019年1月31日（木）午後12時15分から、12時45分まで、恒例のヘルシーキャンパスウォーキング企画が行われました。今回は、「目的のない昼休み Vol.2」というテーマで、自分のペースに気づき意識しながら歩くことで、リラックスし、リフレッシュすることを目的とした散歩企画に、雨の中にも関わらず5名の皆さんに参加していただきました。



時計台記念館前のクスノキの緑が小雨に美しく映える中、「気軽な散歩」をテーマにしたウォーキングイベントに参加しました。健康科学センター神経科、上床輝久先生の「マインドフル ウォーキング」のレクチャーでスタート。私たちは、耳を澄ます、石畳みを踏みしめる、振り向くなどして、その瞬間に五感を通して感じることに集中してみます。そして上床先生の「レクチャーはここまで。楽しんで散歩にいきましょう」の爽やかな声かけで出発。参加者が構内でも通ら

ない道を選び、工学部総合校舎を、東へと進みます。総合研究実験棟を通過し北上すると、レトロな洋館「市川記念館」を発見、京大には歴史ある美しい建物があることを再認識して、記念撮影。終了後、部屋に戻ってキャンパスマップを見直してみると、散歩コースは吉田キャンパス東側を回る短い経路でした。それでも、みなさんと一緒に、初めて辿る道のりは、わずか20分でも十分満喫でき、意外に気持ちもすっきりしました。これをよい機会に、あまり気負わず、散歩も習慣の一つにしてみようと思いました。



健康科学センター 中村

担当：上床・中村・八木

連絡先：TEL：075-753-2426
Mail：uwatoko@hoken.kyoto-u.ac.jp