

## ヘルシーキャンパス企画 「マインドフルネス体験会」開催報告

2019年6月26日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年6月26日（水）夕方（18:00～19:00）に、京都大学吉田キャンパス保健診療所2F 京大ヘルスプロモーションライブラリで、「マインドフルネス体験会」を開催し、19名が参加しました。

### 当日の様子

マインドフルネスをハーバード大学勤務時に学び始め、現在マインドフルネスストレス低減法 Qualified Teacher、マインドフルセルフ・コンパッション Trained Teacher として、その普及に努めておられる岸本先生をお呼びし、マインドフルネスとセルフコンパッション（自分への思いやり）を体験する今回の企画。参加者は女性職員の方が多くを占めつつも留学生や学部生の参加もあり、会場は一杯でした！

マインドフルネスという言葉は聞いたことがあるものの、本物を体験したことがない、という方が多く来場され、現在医療の現場などでもその効果が示唆されている本物のマインドフルネスを体験いただきました。参加者の方々からの評判もよかったので、マインドフルネスを実施する場の提供など、今後もマインドフルネスに関連する企画を実施していきたいと考えています。

ところで、会場になった京大ヘルスプロモーションライブラリは、今年5月に保健診療所にオープンした、新しい健康増進設備です。平日の10時～17時までオープンしていますので、是非お気軽に来場下さい。

詳しくはこちらの公式HPへ <https://www.kuhpl.org/>

### 感想・参加者の声

マインドフルネスの一旦を体験できて、その可能性を感じられた、という声をいただきました。岸本先生、参加くださった皆さん、ありがとうございました！好評だった今回のイベントを受けて、今後も定期的にマインドフルネスに関連した企画を実施予定ですので、お楽しみに！

（報告：島本大也）

