

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9月2日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年9月2日（火）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、職員を中心に多くの方からご参加いただきました。

当日の様子

今回で3回目の開催となった、岸本先生によるマインドフルネス体験会。かんたんな解説のあと、岸本先生の指導のもとでマインドフルネスを体験しました。

スタッフも含めて21名の参加になった今回は、ヘルスプロモーションライブラリの畳がいっぱいになり、急遽椅子を準備しての開催になりました。

マインドフルネス体験後は、感想や疑問点を共有する時間があり、今回の体験を改めて言語化することで自身の体験を確かめる、ということにもつながったようです。参加いただいた皆さんは、岸本先生の優しい語りによってマインドフルネスを体験されその効果を実感されたようで、次回開催を希望する声も多く届きました。

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！今後も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）

