

8週間のマインドフルネス瞑想コース

本格的にマインドフルネス瞑想を始めてみたい方へ

マインドフルネス瞑想は、自分の呼吸や身体感覚を使って、注意や情動の調整力を育むための方法です。これらの力を育むことで、自分の感情との関わり方が変わり、ストレスやうつ・不安を低減させる効果があります。多くの研究でそれらの効果が示されるとともに、様々な企業でも取り入れられたことで大きな注目を集めるようになりました。今回のコースでは、マインドフルネス瞑想の実践・研究の第一人者から直接学ぶことができます。4回のセッションで学んだ内容を日々実践していただき、その効果を測定させていただきます。

	日程	場所	
事前測定	8月27日(日)~9月7日(木)	信州大学人文学部	→ どこかで最大90分ほどの心理学実験にご参加ください
第1回	9月8日(金)/9日(土) 13:00-14:30	信州大学人文学部	} 各回、金曜日か土曜日のどちらかにご参加ください
第2回	9月22日(金)/23日(土) 13:00-14:30	Zoom(オンライン)	
第3回	10月6日(金)/7日(土) 13:00-14:30	Zoom(オンライン)	
第4回	10月20日(金)/21日(土) 13:00-14:30	Zoom(オンライン)	
事後測定	11月5日(日)~11月16日(木)	信州大学人文学部	→ どこかで最大90分ほどの心理学実験にご参加ください

※研究の都合上、参加者の皆さんを2つの群に分けます。片方の群では第1回~第4回のセッションが行われませんが、事後測定の終了後に、同様のセッションを再度行いますので、そちらにご参加いただけます。

コース参加の条件:

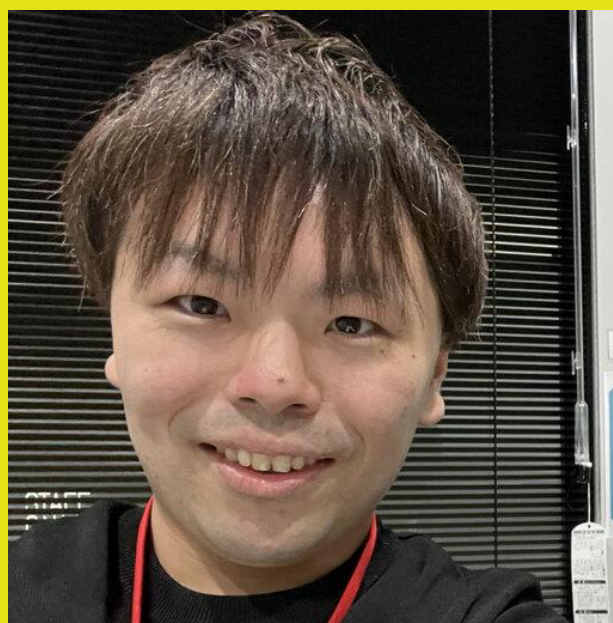
1. 18歳以上50歳以下であること
2. すべての回と事前&事後測定に参加できること
3. これまでに5日以上瞑想経験がないこと
4. 統合失調症の診断を受けていないこと
5. 自閉スペクトラム症の診断を受けていないこと
6. 精神疾患に関する薬を服用中でないこと
7. 強い希死念慮がないこと
8. 脳器質性の障害(損傷など)がないこと

謝礼：2万円(交通費等込み)

※事後測定までを終了した方

研究への参加によってストレスの低減や精神的健康の増進が望めます

ファシリテーター



松本 昇

信州大学人文学部准教授。認知臨床心理学を専門とする。本コースの責任者を務める。博士(心理学)



藤野 正寛

NTTコミュニケーションズ・リサーチスペシャリスト。マインドフルネスを専門とする。博士(教育学)

参加登録はこちら:



信州大学
SHINSHU UNIVERSITY

科研費
KAKENHI

この研究に関するご質問はmindfulshinshu@gmail.comまで