2023 年（前期・後期）　　授 業 計 画

| 科目名（副題） | 開講年次 | 単位 | 担当者名 |
|---|---|---|---|
| 禅・マインドフルネス | １年 | 各 2 | 西田尚司 |

**授業概要**

　ストレス社会の中でキラーストレスから心身を守る術を体得することは、日常生活・学習・仕事・病気など、生きていきていく上で、必要不可欠なキャリアが『禅・マインドフルネス』です。本講義では『禅・マインドフルネス』の理論と実践法（実技）を経験学習として講義します。初めての方も安心！不安・緊張・苦痛・苦手意識を和らげ、アンガーコントロールとしても役立つ講義です。

**授業目標**

・禅・マインドフルネスを理解し、生活の中で活用できる実践法を学ぶ。不安・緊張・心身の苦痛を緩和し生き方が楽になることを目指します。
・アンガーコントロールについて解説し生活の中で楽に生きられる実践的な方法を教示します。

**授業方法**

禅・マインドフルネスの理解を深めるため講義と実践法（実技）を教示します。

**成績評価方法・基準**

出席。そのほかは講義時に提示。

**教科書・教材・参考文献　等**

パワーポイントを使った説明と禅・マインドフルネスの実践法の経験学習。

**質問への対応**

授業中にも可

**授業経過（授業日程に若干の変更）**

| 項　目 | | | 内　容 |
|---|---|---|---|
| 1 | 4・12 | 禅・マインドフルネス | 禅とマインドフルネスについて（具体例の紹介） |
| 2 | 4・19 | 『今、ここ』を意識する | 禅とマインドフルネスの基本的理論・実践法 |
| 3 | 4・26 | 考えからはなれる | 頭で考えずに五感を使う。イライラ･不安の対処法 |
| 4 | 5・10 | 脳を休める | 考えてどうにもならないことは、休脳を体験しよう |
| 5 | 5・17 | こころのモヤモヤから解放する | 三調（調身・調息・調心）でちょっと調子が良くなる。 |
| 6 | 5・24 | 感情モニタリング | 偏った感情を客観視する感情のモニタリング |
| 7 | 5・31 | 気分が落ち込んだときに | 客観的な洞察で気分の落ち込みから解放される |
| 8 | 6・7 | 病気や死、経済的困窮が怖い | 禅を使った実況中継① |
| 9 | 6・14 | 過去へのとらわれが辛い | 禅を使った実況中継② |
| 10 | 6・21 | トラウマが有り､気分が晴れない | 禅を使った実況中継③ |
| 11 | 6・28 | 気力や体力の衰えを感じる | 六感（五感）を研ぎ澄ます禅 |
| 12 | 7・5 | 家族や友人から認められたい | 承認欲求が満たされる禅 |
| 13 | 7・12 | 自分を好きになる | 自分は自然の一部分と意識すると自己肯定感が増す |
| 14 | 7・19 | 感情の起伏が激しい人の禅 | 呼吸を視覚化する禅 |
| 15 | 7・26 | 伝わる話し方の実践 | 伝わる話し方の実践で楽しく『伝わる』を体験する |
| | | **《後期》** | |
| 16 | 10・4 | 脳ストレスが多くて眠れない | 安心して眠れる『寝る禅』 |
| 17 | 10・11 | 依存症（スマホ依存の人） | 依存症（スマホ依存の人）から解放される禅 |
| 18 | 10・18 | 孤立している人の禅 | ミスをして自信をなくしたり、孤立から解放する禅 |
| 19 | 10・25 | 集中力を養う禅 | 集中できない、感動しなくなったときの禅 |
| 20 | 11・1 | 過緊張がやわらぐ禅 | 過緊張がやわらぐイメージ禅のコツ |
| 21 | 11・8 | 情報が多くて決断できない | 情報が多くて決断できないときに情報断食 |
| 22 | 11・15 | 自分を過小評価してツライ | ヒーローになってみると、悩みそのものは小さくなる |
| 23 | 11・22 | いのちのつながりを観る | いのちのつながりを心の眼で観ると気づきを体験する |
| 24 | 11・29 | イライラするときは | 心にある三毒を洗い流す |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 | 12・6 | 口にだす言葉を意識する | 口にだす言葉（言霊）をつかう |
| 26 | 12・13 | 口にだす数字を意識する | 口にだす数字（数霊）をつかう |
| 27 | 12・20 | こころがドンヨリ重たい | イメージングシャワーで心を洗い流す |
| 28 | 1・10 | 自力本願と他力本願 | 禅・マインドフルネスは自力本願 |
| 29 | 1・17 | 自分に情報がなく困っている | 借景（しゃっけい）を使って、気づきを得る |
| 30 | 1・24 | いつでも心の安全地帯へ | 自分の中に築いた『心の安全地帯』で自由になる |

履修者へのコメント

本講義（禅・マインドフルネス）の目的は、日常生活ですぐに役立つ『禅・マインドフルネス』の体験によって、不安・緊張・苦痛・苦手意識から解放し、生き方が楽になることを目指します。

本講義の『禅・マインドフルネス』は、宗教的要素除いた学術であり、『禅・マインドフルネス』の理論と実践方法を教示します。『禅・マインドフルネス』の講義を継続的に受講（アーカイブを含む）することで、３つのプロセス（分かる・慣れる・出来る）により、必要な時に実践することで、不安・緊張・苦痛・苦手意識から解放されることを実感できるようになります。また、アンガーコントロールにも役立ちます。

『禅・マインドフルネス』の実践法は、椅子に坐って行う座禅・臥伏（ベッドや布団に横になって）行う寝る禅などがあり、重度障がい者の方々も気軽に受講できる経験学習です。『禅・マインドフルネス』の実践法により、心がモヤモヤする、不安が心を覆って辛い、気分がすぐれない、怒りや憤りを抑えること（アンガーコントロール）、キラーストレスなど、心身の不調和に対処します。『禅・マインドフルネス』の実践法は、呼吸法とイメージ法の 2 種類に分類されます。本講義の前期は主に呼吸法を実践し、本講義の後期は主にイメージ法を実践します。

初めての方も安心！禅の達人がやさしく教示するので、ご安心下さい。

『禅・マインドフルネス』を是非あなたの手に収めて下さい。きっとあなたが花開くと信じています。
あなたに本講義でお会いできますことを楽しみにしています。感謝