

科目名（副題）		開講年次	単位	担当者名
不安・悩み・ストレス解消の【禅・マインドフルネス】		1年	各2	西田尚司
授業概要				
<p>ストレス社会の中でキラーストレスから心身を守ることは、日常生活（勉強・仕事・病気の治療など）を営む上で必要不可欠です。不安・悩み・ストレスを解消するキャリアが『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・悩み・ストレスを和らげ、アンダーコントロールとしても役立つ講義です。</p>				
授業目標				
<ul style="list-style-type: none"> ・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・悩み・ストレスを緩和し生き方が楽になることを目指します。脳や心のしくみなどの具体的な事例を交えて講義します。 ・アンダ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解説と禅・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	4/10	禅・マインドフルネス	あなたのピンチを救う『禅・マインドフルネス』	
2	4/17	禅・マインドフルネスとは何か	禅とマインドフルネスの違いと基本的理論・歴史	
3	4/24	生死の危機を乗り越えた禅	【実例】タムルアン洞窟遭難事故から奇跡の生還	
4	5/1	ストレス低減法	マインドフルネスストレス低減法（ボディースキャン）	
5	5/8	心を落ち着かせる呼吸法	呼吸の瞑想の効能と実技	
6	5/15	禅の秘訣を学ぶ	禅の実践のちょっとしたコツ（入静）	
7	5/22	禅における収功	禅（入静）から目覚める方法（収功）	
8	5/29	不安・イライラの対処法	禅を使った不安やイライラの対処法	
9	6/5	1点集中すると不安が消える	禅を使った1点集中の実践法	
10	6/12	禅のアウトプット①	禅のアウトプットを日常生活に役立てる①	
11	6/19	禅のアウトプット②	禅のアウトプットを日常生活に役立てる②	
12	6/26	禅のアウトプット③	禅のアウトプットを日常生活に役立てる③	
13	7/3	観察瞑想①	マインドフルネスの観察瞑想①	
14	7/10	観察瞑想②	マインドフルネスの観察瞑想②	
15	7/17	観察瞑想③	マインドフルネスの観察瞑想③	
《後期》				
16	10/9	問題をはっきりさせる教え	四諦（様々な問題をはっきりさせる4つの教え）	
17	10/16	十牛図①	十牛図の解説（尋牛、見跡、見牛）	
18	10/23	十牛図②	十牛図の解説（得牛、牧牛、騎牛帰家）	
19	10/30	十牛図③	十牛図（忘牛存人、人牛俱忘、返本還源、入廬垂手）	
20	11/6	安心して眠れる禅	安心して眠れる禅（寝る禅）	
21	11/13	心配・悩みのしくみ	心配・悩みを解放する禅	
22	11/20	8つの意識を理解する	8つの意識（八識）の解説	
23	11/27	潜在意識へのアプローチ	潜在意識のしくみ	
24	12/4	潜在意識を活用する禅	潜在意識（阿頼耶識）を活用する『置換の禅』	

25	12/11	龍のイメージ禅	龍について解説。龍のイメージ禅(実技)
26	12/18	口にだす言葉を意識する	口にだす言葉(言霊・数霊)を使う
27	12/25	真言(マントラ)を使う禅	偉大なる力を活用するマントラ禅
28	1/8	借景を使う禅	借景(しゃっけい)を使って、気づきを得る
29	1/15	不安・悩み・ストレス解消の禅	キラーストレスの解説
30	1/22	禅・マインドフルネスのまとめ	禅・マインドフルネスの解説と実技のまとめ

履修者へのコメント

本講義『不安・悩み・ストレス解消の禅・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・悩み・ストレスから解放し、落ち着きを得て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(実技)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・悩み・ストレス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。

本講義の受講対象者は、精神障害者を対象にした講義内容となっておりますが、気軽に受講できる経験学習になっておりますので、精神障害以外の障害者の方の受講も歓迎します。

『禅・マインドフルネス』の瞑想法は、脚を組んで座禅をするのではなく、椅子に坐った姿勢や寝る姿勢(ベッドやヨガマットなどに寝る姿勢)でも実践出来る内容になっています。

『禅・マインドフルネス』の実践法(実技)は、大きく分けて、呼吸法とイメージ法の2種類に分類されます。この実践法(実技)は、不安・悩み・ストレスから解放するだけにとどまらず、集中力の向上、思考力などの就労に必要なキャリアアップとして役立ちます。

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取りめて下さい。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