



マインドフルネス特別講演・ワークショップ マインドフルネスによる健康とパフォーマンスの最適化

2/18 (火) 14 時～、19 (水) 10 時～ @人間科学研究科 (吹田キャンパス)

大阪大学大学院人間科学研究科では、2 月 18 日 (火)、19 日 (水) に「マインドフルネスによる健康とパフォーマンスの最適化」と題した特別公開講座を開催します。

海外では日常的にマインドフルネスが生活に取り入れられており、日本でも企業や教育、スポーツ、芸術、医療など多くの分野で取り入れられるようになってきました。

本講座では、マインドフルネスの中心拠点となっている米国ブラウン大学マインドフルネスセンター センター長エリック・ラウクス教授の特別講演のほか、参加者によるワークショップ (マインドフルネスの実践) を予定しています。1 日目は特別講演、2 日目はマインドフルネスのプラクティスを行います。

メンタルヘルスの向上や私たちが豊かに生きてゆくヒントとなるマインドフルネスに触れて頂ける貴重な機会です。

当日は、メディアの方々にも取材に積極的にお越し頂けましたら幸いです。

本事業は令和6年度OUマスタープラン実現化加速事業「社会共創によるWellbeing(Inclusiveなキャンパスづくり)の全学展開に向けた試行」の取組の一つです。

大阪大学大学院人間科学研究科マインドフルネスプログラム 特別公開講座

大阪大学吹田キャンパス
人間科学研究科にて

2025 年

2/18 (火)・19 (水)

ストレス軽減や集中力向上への効果が科学的に裏付けられた実践である「マインドフルネス」。医療・ビジネス・教育・スポーツ・芸術など様々な分野で注目され医療や一流企業での導入も進んでいます。本セミナーでは、マインドフルネスに広範な影響力を持ち、中心的拠点として国内外で高く評価されているブラウン大学のマインドフルネスセンター所長エリック・ラウクス教授をお迎えし、講演と実際のマインドフルネス実践 (プラクティス) の機会を公開講座として開催します。



Eric Loucks 先生
ブラウン大学
マインドフルネスセンター所長

マインドフルネスによる 健康とパフォーマンスの最適化

Optimizing Health and Performance Through Mindfulness Across the Adult Lifespan: Applications in Education and Business

1日目 2/18 講演 (日本語通訳あり)
時間: 14:00~17:00 (受付13:30)
(火) 場所: 人間科学研究科 51講義室

2日目 2/19 マインドフルネスのプラクティス
時間: 10:00~11:30
(水) 場所: 人間科学研究科 207講義室

参加申込みは
以下QRコードから
締切り2/16
(当日参加も可能ですが事前申込みの
ご協力をお願いします)



司会: 菅生聖子 (大阪大学大学院人間科学研究科 臨床心理学研究分野・准教授)
通訳: 伊藤晴 (関西医科大学心療内科科学講座・医師, MBSR Teacher Trainer)
高田紗英子 (大阪大学大学院人間科学研究科公認心理師准実習生・講師)

主催: 大阪大学大学院人間科学研究科臨床心理学分野 菅生研究室



❖ マインドフルネスを生活に生かすために

マインドフルネスとは、「いま・ここ」に注意を向け、価値判断にとらわれず自分の思いや考え、感情、身体感覚を意識することです。自己認識を高め感情制御するスキルを通じて、自分をよりよく知ることができるようになります。日本でも企業や教育、スポーツ、芸術、医療など多くの分野で取り入れられるようになってきました。メンタルヘルスや社会課題の解決に向けた研究実践を重ねてきた大阪大学大学院人間科学研究科では、科学に基づいたマインドフルネスにも取り組み始めています。

米国ブラウン大学マインドフルネスセンター センター長のエリック・ラウクス教授はストレスや孤独、睡眠や身体活動、デジタルメディア依存、うつといった現代社会を生きる我々によくある課題とマインドフルネスの関係を研究されてきました。今回、それら科学的知見や実践例と共に教育プログラム、ビジネスへの応用についてお話いただきます。また、それらの知見を活かし、実際のマインドフルネスを指導いただきます。

❖ イベント概要 ※詳細は以下 URL から HP 参照

<https://ou-unescochair-ghe.org/2024/12/23/57200/>

【日 時】 1 日目: 2 月 18 日 (火) 14:00~17:00 (13:30 受付開始)

2 日目: 2 月 19 日 (水) 10:00~11:30 (10 時前に会場へお越しください)

※いずれか一日の参加でも歓迎します。

Press Release

【場 所】 大阪大学（吹田キャンパス）人間科学研究科

1 日目:51 講義室、 2 日目:東館 207 講義室

【対 象 者】 どなたでも（無料）

【参加申込】 以下 URL よりお申し込みください。

<https://forms.gle/myK7a9iFDxGpPVbk6>

【講 演 者】 Eric Louks 教授（米国ブラウン大学マインドフルネスセンター・センター長）

【主催】 大阪大学大学院人間科学研究科臨床心理学研究分野（管生研究室）

【共催】 大阪大学大学院人間科学研究科人科 DE&I プロジェクト・大阪大学ユネスコチェア