

子どものための マインドフルネス

令和2年
2月22日

午後2時～4時(受付1時半)

場所:愛知教育大学

教育未来館 3C講義室(100名)

講師:宗方比佐子

(金城学院大学人間科学部教授)

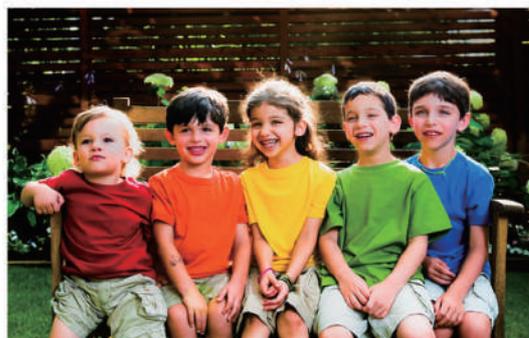
参加費 無 料

マインドフルネスは、“今ここ”に意識をとどめることによって、メンタルヘルスを整え、ストレスによって生じた各種の症状を軽減する「心身の健康法」です。

脳の画像分析では、マインドフルネスの練習が脳の構造や働きを変え、思考・感情の質や、人を思いやる気持ちを向上させることが示されています。

英国では、学校教育にマインドフルネスを取り入れるための研究プロジェクトが政府主導で始まり、370以上の学校で、子どもたちがマインドフルネスの練習(リラクゼーションや呼吸法)をしています。

この講演では、子どもの教育・支援に携わる方むけに、マインドフルネスの理論と実践に関する基礎的な知識を提供します。



講師プロフィール

名古屋大学大学院教育学研究科教育心理学専攻修了。

専門:産業・組織心理学。

主な研究テーマ:女性のキャリア発達、キャリアカウンセリングの理論と実践、職場のストレスマネジメントなど。

主な著書:「女性が学ぶ社会心理学」、「キャリア発達の心理学」、「女性のためのライフサイクル心理学」、「経営組織心理学」など。

問合せ・申し込み先は、(yy-mary@tg.commuifa.jp)吉田宛

①お名前 ②お立場 ③連絡先 ④学校心理士の方はポイントの要不要をお知らせください。

主催 日本学校心理士会愛知支部・ディスレクシア協会名古屋

