

2025 年度「対話の会」テーマ

「学ぼう、体験しよう、話し合おう、マインドフルネス！」

2025 年度「対話の会」の月例会の通年テーマは「学ぼう、体験しよう、話し合おう、マインドフルネス！」です。

米国の分子生物学者ジョン・カバットジンが 1990 年に“Full Catastrophe Living”を著し、医療行為としてのマインドフルネス瞑想を提唱してから 30 余年がたち、その効果について数多くのエビデンスが蓄積されてきました。

それと共に、「心の平穏と思いやり」をもたらすマインドフルな対処法は、医療分野のみならず広く日常生活やビジネス分野においても実践されるようになってきました。また

瞑想の脳に与える効果についての脳科学者と瞑想家との対話も始まっています。

今年度は、そうした「マインドフルネス」をメインテーマとして採り上げます。マインドフルネス瞑想が未体験の方も歓迎です。一緒に楽しく学び、体験し、話し合いましょう。



【上期 4 月～6 月月例会】

草薙龍瞬著「反応しない練習」(右図) を主なテキストとして、マインドフルネスがよって立つ基盤 である仏教の考え方、特にその「心の科学」としての側面を、エクササイズや話し合いなども交えて体験的に学びます。

エクササイズについては、J.カバットジンの前出書の邦訳「マインドフルネスストレス低減法」(右図) とその他の文献から、各月例会のテーマに合わせて引用します。



第 1 回 4 月 29 日(火) 反応する前に「まず、理解する」、良し悪しを「判断」しない

第 2 回 5 月 18 日(日) マイナスの感情で「損しない」、他人の目から「自由になる」

第 3 回 6 月 14 日(土) 「正しく」競争する、考える「基準」を持つ

【下期 9 月～来年 5 月月例会】

上期ではマインドフルネスの基盤について学びました。次は、ビジネス分野におけるマインドフルネス瞑想の実践例を採り上げます。

グーグル社のチャディー・メン・タンは、それまでグーグル社内の研修用に開発し実践してきたマインドフルネス・カリキュラムを、著書「サーチ・インサイド・ユアセルフ」(右図) を通じて広く一般に公開しました。

下期は、その実践的カリキュラムを 1 章ずつ 9 回に分けて、エクササイズや話し合いなども交えて体験的に学びます。



- 第1回 9月 エンジニアでさえEQで成功できる
 - 第2回 10月 命がかかっているかのように呼吸する
 - 第3回 11月 座らないでやるマインドフルネス・エクササイズ
 - 第4回 12月 100%自然でオーガニックな自信
 - 第5回 1月 情動を馬のように乗りこなす
 - 第6回 2月 利益をあげ、海を漕ぎ渡り、世界を変える
 - 第7回 3月 共感と、脳のタンゴ
 - 第8回 4月 有能であって、しかも人に愛される
 - 第9回 5月 世界平和への三つの簡単なステップ
- (なお、開催日は確定次第追報します)

【開催要領】

会 場：東京ウィメンズプラザ、東京都渋谷区神宮前 5-53-67、03-5467-1711

<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/>

時 間：各回とも開場 13:10、開講 13:30、閉講 16:30

参加費：1,000円、当日会場にて申し受けます。

定 員：25名

進 行：干場 進 (ほしば すすむ)、公認心理師、産業カウンセラー、プロソーシャル・ファシリテーター

現職：リレーショナルリーダーシップ研究会代表、女性のための対話の会共同会長

略歴：三井銀行(現三井住友銀行、ブラッセル支店、国際企画、ソニー(株)出向、サンフランシスコ支店長他)、パソナ(理事)、独立起業し、東京電子専門学校(教師&心の相談室担当)、目黒区男女平等共同参画審議会委員等をへて現職、東京大学卒

【申込みと問合せ】

主催者のホームページ <https://www.curiouswe.com/> の参加申込ページから、または、
進行役兼幹事の干場宛にメール hoshiba@multus.co.jp にてお願いします。



【主催と後援】

主 催：女性のための対話の会&リレーショナルリーダーシップ研究会

後 援：NPO 日本キャリアカウンセリング研究会 <https://npo-jcc.org/>