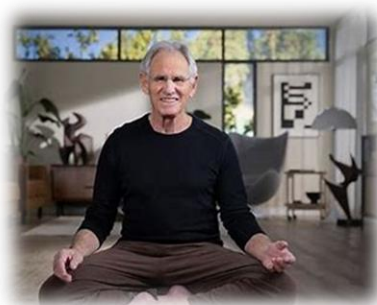


2025 年度「対話の会」

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」月例会の通年メインテーマは「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(右写真)が 1990 年に、その著書「Full Catastrophe Living(邦訳: マインドフルネスストレス低減法)」で、宗教性を排した医療行為としてのマインドフルネスを提唱してから 35 年がたちました。



いまやマインドフルな対処法は、「心の平穏と思いやり」をもたらす古来の智慧として、医療分野のみならず、日常生活や教育、さらにはビジネス分野に至るまで幅広く活用されています。並行して、その効果についての臨床家や脳科学者によるエビデンスの蓄積も進んでいます。

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。マインドフルネス初心者の方も大歓迎です。一緒に楽しく学び、体験し、話し合いましょう。

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。マインドフルネス初心者の方も大歓迎です。一緒に楽しく学び、体験し、話し合いましょう。

【上期 月例会】

マインドフルネスに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、草薙龍瞬著「反応しない練習」(右下図)を購読本にして、呼吸瞑想法の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.カバットジンの前掲書や“Mindfulness, An 8-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World”などから各月例会のサブテーマに合わせて引用します。

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 第 1 回 4 月 29 日(火) | はじめに、マインドフルネスとは？ |
| | 第 1 章 反応する前に「まず、理解する」 |
| 第 2 回 5 月 18 日(日) | 第 2 章 良し悪しを「判断」しない |
| | 第 3 章 マイナスの感情で「損しない」 |
| | 第 4 章 他人の目から「自由になる」 |
| 第 3 回 6 月 14 日(土) | 第 5 章 「正しく」競争する |
| | 第 6 章 考える「基準」を持つ |



【下期 月例会】

上期はマインドフルネスによって立つ基盤について学びましたが、下期はマインドフルネスのビジネス分野への活用について学びます。

2012 年、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向けの研修プログラムとして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」(次ページ)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、毎回 2 章ずつ 5 回に分けて、さまざまな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 4 回 9 月 序文、まえがき

第 1 章 エンジニアでさえ EQ で成功できる

第 5 回 10 月 第 2 章 命がかかっているかのように呼吸する

第 3 章 座らないでやるマインドフルネス・エクササイズ

第 6 回 11 月 第 4 章 100% 自然でオーガニックな自信

第 5 章 情動を馬のように乗りこなす

第 7 回 12 月 第 6 章 利益をあげ、海を漕ぎ渡り、世界を変える

第 7 章 共感と、脳のタンゴ

第 8 回 1 月 第 8 章 有能であって、しかも人に愛される

第 9 章 世界平和への三つの簡単なステップ



【開催要領】

会 場：東京ウィメンズプラザ、渋谷区神宮前 5-53-67、<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、終了後に懇談会もあります。

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、セミナー講師(厚生労働省技能講習「キャリアコンサルタントの為の質問力 UP 研修」他)

現 在：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、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、東京電子専門学校(教師兼心の相談室)、目黒区男女平等共同参画審議会委員をへて現職、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・幹事の干場 進宛にメール hoshiba@multus.co.jp でお願います。



【主催と後援】

主 催：女性のための対話の会、および、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/>

後 援：一般社団法人ビューティフルエイジング協会 <https://www.baa.or.jp/>

後 援：一般社団法人日本リフレクティング協会 <https://www.j-reflecting.com/>

後 援：Prosocial Japan