

平成31年4月11日

都内私立中学高等学校
校 長 殿
関係教職員

一般財団法人東京私立中学高等学校協会
会 長 近藤 彰郎
東京私学教育研究所長 須藤 勉
生き方教育研究会委員長 伊藤 節子
(共催：公益財団法人東京都私学財団)

生き方教育研究会「研修会」のご案内

『マインドフルネスを通じて心と身体を整える』

春暖の候 先生方におかれましては益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、今年度第1回生き方教育研究会事業のご案内を申し上げます。

今回は、マインドフルネスを通じて心と身体を整える研修を企画いたしました。世界各国の教育現場において、生徒の心の健康を高めるためにマインドフルネスがすでに用いられ、教師はこのスキルを習得しています。生徒のストレス軽減、集中力の向上などの効果が期待できます。マインドフルネスに関する基礎的な講義とヨガなどの実践を通して、先生方もリラックスし、その手法をぜひ教育現場でも生かしていただきたいと考えます。椅子に座ったままの実践となりますので、お気軽にご参加下さい。

ご多用の折とは存じますが、教科、分掌を問わず、多くの先生方のご参加をお待ちしております。

*マインドフルネス：今この瞬間の自身の精神状態に深く意識を向けることで、健康だけでなくビジネスにも効果的といわれ、Googleをはじめとした多くの企業で研修に取り入れられている。

記

1. 日 時 令和元年5月28日(火) 18:00～20:00 (質疑応答含む)
※受付開始 17:30 より
2. 会 場 アルカディア市ヶ谷(私学会館)会議室 ※裏面案内図をご参照ください。
(東京都千代田区九段北 4-2-25 TEL03-3261-9921)
3. 講 師 医療法人和楽会 東京マインドフルネスセンター ディレクター/センター長 長谷川 洋介 先生

【プロフィール】

1977年東京生まれ。法政大学卒。医学系学術雑誌の制作会社にて勤務後、ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ・インストラクター養成講座を修了。ジョン・カバット・ジン博士「MBSR ワークショップ」修了。米国マサチューセッツ州立大学メディカルスクール主催 MBSR-マインドフルネス低減法プログラム「Practice Teaching Intensive」等修了。

鍼灸師/あんまマッサージ指圧師(国家資格)

日本マインドフルネス学会会員。(社)ヨーガ療法学会会員。現在は、東京マインドフルネスセンターのディレクター&センター長として、心と身体を整えるため、企業・一般を問わず講師を務める。著書に『知識ゼロからのマインドフルネス 心のトレーニング』(幻冬舎刊)他、監修も含め多数。



4. 定 員 50名 (申し込み順 ⇒ 定員になり次第締め切ります)
5. 参加費 無 料 (当協会会員各校の拠出金と (公財) 東京都私学財団からの補助金で運営しております)
6. その他 本研修会は当研究所の初任者研修プログラム修了認定に該当する【初任者推奨研修】です。
(研修内容が初歩的であったり、参加者を初任者の方に限定するものではありません)
7. 申込方法 5月17日(金)までに Web もしくは FAX にてお申込みください。

URL [http:// k.tokyoshigaku.com](http://k.tokyoshigaku.com)

東京私学教育研究所




検 索

東京私学教育研究所 生き方教育研究会 担当：香川・松田
TEL 03-3263-0544 FAX 03-3263-0560

《案内図》



■交通のご案内

-  地下鉄 有楽町線・南北線
市ヶ谷駅 (1またはA1) 出口
-  地下鉄 新宿線
市ヶ谷駅 (A4またはA1) 出口
-  JR中央線(各駅停車) 市ヶ谷駅
上記改札・出口から徒歩約2分

切り取らずにそのままFAXしてください。送り状は不要です。

生き方教育研究会「研修会」参加申込書

[5月28日(火)実施]

学 校 名	氏 名 (ふりがな)	担当教科	校務分掌	初任者は ○で囲む
				初任者

上記の通り参加申し込みいたします。

東京私学教育研究所 御中

年 月 日

校 長 印

※FAX受理、受付完了等の連絡は省略いたします。(本申込書をお送りいただいた時点で受付完了です)
申込確認が必要な方は、下記にご記入ください。後日、申込書受理書をFAXでお送りします。

・希望する

理由等

FAX番号: