

## リニューアルクラスのご案内

いつもマインドフルネスの広場 in 六甲のプログラム/クラスをご利用いただきありがとうございます。

2024年11月より、目的や効果を整理し再編したクラスへとリニューアルさせていただくこととなりました。

ベーシッククラスオンラインレッスンとマインドフルヨガに替わって、トラウマに配慮した「トラウマセンシティブ・マインドフルネスクラス」と、自分自身へのやさしい態度を育む「コンパッション・マインドフルネスクラス」を新設いたします。

目次：

1. 新しい全クラススケジュール表
2. 新しいクラスについてのご案内
3. 新旧クラス対応表

### 1. 新しい全クラススケジュール表

新コース・クラスを含む、マインドフルネスの広場 in 六甲で提供されるすべてのクラススケジュール表です。

8週間コース、10分マインドフルネスの開催内容と時間帯は変更ありません。

【クラス表記】					
★10分マインドフルネス、■トラウマ・センシティブ・マインドフルネスクラス、●コンパッション・マインドフルネスクラス、▲8週間コース（対面開催）、◎マインドフルネス講座					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
● 10:00-10:30 マインドフルヨガ				● 10:00-10:30 ポディスキャン	◎ 10:00-11:30 マインドフルネス講座 ※不定期開催
■ 11:30-11:50 ポディスキャン					↓
★ 12:45-12:55 「聴く」	★ 12:45-12:55 「見る」	★ 12:45-12:55 「触れる」	★ 12:45-12:55 「匂う」	★ 12:45-12:55 「味わう」	
	■ 13:00-13:20 歩く瞑想	▲ 13:00-15:30 8週間コース			▲ 13:00-15:00 8週間コース
● 13:30-14:00 歩く瞑想		↓		● 13:30-14:00 慈念の瞑想	↓
		■ 15:30-15:50 座る瞑想			

※スケジュールは変更になる可能性があります。（2024年11月現在）

マインドフルネス®広場  
in 六甲

### 2. 新しいクラスについてのご案内

#### トラウマセンシティブ・マインドフルネスクラス

つらい体験の仕組みと対応方法を学ぶコースです。こころや体の体験に目を向けると、つらい体験が思い出されて圧倒される、動けなくなる ということがあります(覚醒調整不全/耐性の窓の外側に出てしまう、といえます)。この

コースで覚醒度を調整する方法を学んでから、他のコースに進むことで、より安全にマインドフルに体験に気付く実践を進めることができます。

・時間:20分/クラス

・価格:4,400円/月(税込) \* 他のクラス利用中の場合 2,200円/月(税込)

・開催スケジュール

月曜 11:30-11:50 トraumセンシティブなボディスキャン

担当:末政

内容:頭から足先に向けて、体の部分部分に順番に注意を向けていきます。

トラウマティックな記憶や内的体験から距離をとりつつ、トラウマによって難しくなった体とのつながりを回復させていきます。

火曜 13:00-13:20 トraumセンシティブな歩く瞑想

担当:中村

内容:歩く際の足裏の感覚を注意の留め先(アンカー)として、記憶や考え、感情から今この瞬間の体の感覚に戻るスキルを育みます。つらい考えや記憶から間をとることは難しいですが、戻り先となる感覚が歩くという動作によって少し強まるので、気づいて今この瞬間に戻る、という実践の継続がサポートされます。

水曜 15:30-15:50 座る瞑想(3ステップ呼吸空間法)

担当:橋本

内容:今この瞬間のこころ、体の状態に気付き(Step1)、注意を一か所に集めることで間を取り(Step2)、意識を広げ直し、こころのスペースを回復する、という3つのステップを実践します。つらい体験との間に間を取るための最初の扉となる実践です。マインドフルネス認知療法8週間コースの中でも継続して練習します。

## コンパッション・マインドフルネスクラス

体験をそのままに受け入れ、いたわりとやさしさを向ける心の態度を育むコースです。理想や期待通りでない、困難な体験はだれにでもあることです。問題視し、変えようとする嫌悪の態度は、緊張、自分や周囲への攻撃的な気持ちや行動、原因探しやシミュレーションなどの考え込みを引き起こします。いたわりややさしさ(コンパッション)の実践は、困難さへの新しい対応であり、自分自身、そして周囲との親密な関係を育む助けになります。

\*やさしさを向けてみることで、つらい経験が思い出されたり、つらい気持ちになることがよくあります(バックドラフト現象と呼ばれています)。ゆっくり進める、もしくは、トラウマセンシティブなマインドフルネスクラスでの実践を併用しましょう。

・時間:30分/クラス

・価格:4,400円/月(税込) \* 他のクラス利用中の場合 2,200円/月(税込)

・開催スケジュール

月曜 10:00-10:30 コンパッション・ヨガ

担当:清瀬

内容:緩やかな動きの中で、心や体の状態を変えようとせず、そのままに気づき、サポートする態度を体にむける実践です。変化し続ける感覚にやさしい態度で気づき、その時々に必要なサポートを体に尋ね、自分自身で選択し調整する態度を育みます。

月曜 13:30-14:00 歩く瞑想

担当:末政

内容:歩いている時の足裏の感覚に注意を向けながら、まずは自分自身にやさしさやいたわりの気持ちを送ります。そして、してみても良いと思えば近くにいる人や出会った人に優しさやあたたかい気持ちを送ってみます。足裏の感覚をサポートとしながらコンパッションを自分や他者に向けてみることで、他者とのつながりを感じる力を育みます。

金曜 10:00-10:30 ボディスキャン

担当:末政

内容:身体のださまざまな部分に注意を向けながら、心地よさを感じる体の部分には感謝の気持ちを送り、不快感をおぼえる体の場所にはあたたかさや優しさを送ってみます。この実践により、今ここにいる自分自身を優しく、温かく受け入れる態度を育みます。

金曜 13:30-14:00 慈悲の瞑想

担当:清瀬

内容:まず自分自身にいたりや優しさに向けることから始め、身近な人たち、そしてさらに広く生きとし生ける者へと、慈しみの気持ちを広げる実践をします。この実践により、思い通りにいかない痛み、慈しみの気持ちに向け、共にある態度を育みます。

### 3. 新旧クラス対応表

以下の表で、2024年10月31日まで開催されていた各クラス(旧クラス)が、今後どのクラスでお受けいただけるか確認できます。ご不明な点は下記アドレスまでお問い合わせいただくか、オリエンテーションをお申込ください。

cp@arimahospital.com

旧クラス		今後の提供		
		コース名	クラス名と開催曜日/時間	
ベーシッククラス	月・水・金 8:00-8:20 始まりの瞑想	8週間コース	水曜 13:00-15:30 土曜 13:00-15:30	
	火・水・木・金 14:30-14:45 お茶の時間	10分マインドフルネス	金曜 12:45-12:55 味わう	
	月	11:30-12:00 トラウマセンシティブな ボディスキャン(TSBS)	トラウマセンシティブ・ マインドフルネスクラス	月曜 11:30-11:50 ボディスキャン(BS)
		13:30-14:30 歩く瞑想と対話	8週間コース	水曜 13:00-15:30 土曜 13:00-15:30
	水	10:00-11:00 ボディスキャンと対話		
		15:00-16:00 座る瞑想と対話		
	木	11:00-11:30 歩く瞑想	トラウマセンシティブ・ マインドフルネスクラス	火曜 13:00-13:20 歩く瞑想
			コンパッション・ マインドフルネスクラス	月曜 13:30-14:00 歩く瞑想
	金	10:00-10:30 座る瞑想	8週間コース	水曜 13:00-15:30 土曜 13:00-15:30
			トラウマセンシティブ・ マインドフルネスクラス	火曜 13:00-13:20 座る瞑想
13:30-14:15 慈悲の瞑想と対話		コンパッション・ マインドフルネスクラス	金曜 13:30-14:00 慈悲の瞑想	
マインドフル・ヨガ 月・土		コンパッション・ マインドフルネスクラス	月曜 10:00-10:30 マインドフルネス・コンパッションヨガ	