

令和7年度 ワークライフ・バランス・セミナー
対面開催

マインドフルネス研修

～仕事と生活にゆとりを生み出す“気づき”の習慣～

2025年11月21日 (金) 13:00-14:30

この研修では「マインドフルネス（＝今この瞬間に意識を向けること）」を切り口に、日々の忙しさの中で見失いがちな「自分自身」と向き合う時間を持ちます。

「頑張ること」ではなく、「ありのまま、気づく」ことや、頭の中を整え心を落ち着かせるスキルを研修で学ぶことにより、仕事と生活の切り替えやストレスへの対処、集中力の向上などに役立てることができます。

また、短時間で実践できるマインドフルネスの方法も紹介し、業務の合間や家庭でのリラックスタイムなど、日常に取り入れられる工夫を提案します。

講師：九州大学病院
心療内科
安野 広三 助教

会場：九州大学 伊都キャン
パス 日本ジョナサン・KS・
チョイ文化館 中山ホール

対象者：
九州大学所属の
教職員・学生



申込方法：右のQRコードもしくは
下記URLよりお申込みください。

<https://forms.gle/ukcZiAYRm9g6HtjN8>



お問合せ：九州大学 男女共同参画推進室

Tel: 092-802-2034 E-mail: event@danjyo.kyushu-u.ac.jp