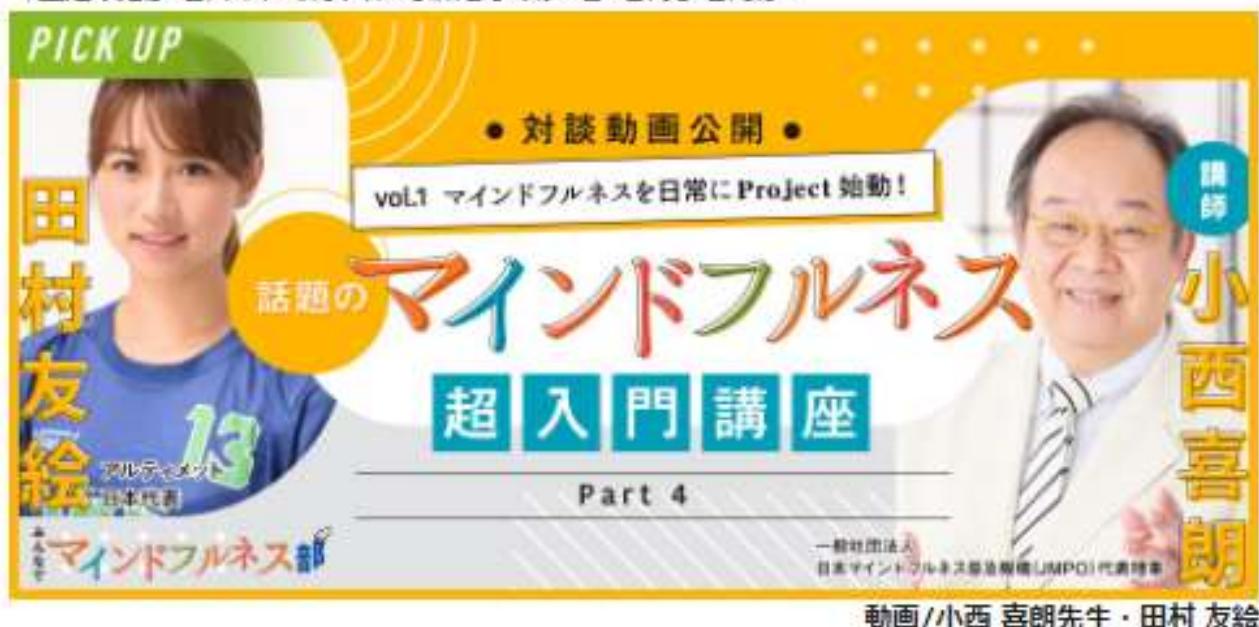


# 【みんなでマインドフルネス部】vol.1 「話題のマインドフルネス超入門講座／Part.4：今日から取り入れたい！“生活瞑想”の実践ワークを紹介」

[#この特集一覧](#) [#対談](#) [#マインドフルネス瞑想](#) [#心の健康法](#) [#動画](#)

♡お気に入り登録

ストレス軽減や集中力の強化などの効果が得られると世界中で大きな注目を集め、誰でも手軽に日常に取り入れられる「マインドフルネス」。本特集では、そんなマインドフルネスの効果や実践法を、講義や実践を通してご紹介していきます。第1回目となる今回は、一般社団法人日本マインドフルネス普及機構代表理事の小西喜朗先生を講師に迎え、部員の田村友絵さん(アルティメット日本代表)と一緒に実践を交えて学んでいきます(全4回)。Part.4では、小西先生に日常生活のなかで行える「生活瞑想」について解説いただき、田村さんが「プチ確認ワーク」を体験！皆さんもぜひ、この機会に「生活瞑想」を日常に取り入れて新たなる“気づき”を得ませんか？



[【動画】「話題のマインドフルネス超入門講座／講師：小西喜朗」MC：田村友絵\(Part.4\) ※約 17 分](#)