

# マインドフルネス呼吸法 第2弾

## 今回のポイント

後期も半ばに差し掛かり、モヤモヤも溜まる頃。

マインドフルネストレーニングに取り組んでみませんか？

マインドフルネストレーニングとは「今、ここ」に

注意を向けることを目指すもの。

今回は、心理予防教育でマインドフルネスについて

研究している相談支援部門 加藤起運先生と

いくつかの方法を実践します！

担当ピア・アドバイザー：生田

ピア相談員が進行しますので、安心してご参加いただけます。途中での入退室もOK！

※日本語での進行となります

## イベント概要

日時：2024年11月22日(金) 13:30～15:00

場所：豊中キャンパス 学生交流棟3F 会議室（304号室）

対象：本学学生

持ち物：特になし

参加費：無料

申込先：[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp)

①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年

⑤連絡先 ⑥件名「マインドフルネス」を明記

申込期限：11月20日(水)まで

お問い合わせ先：キャンパスライフ健康支援・相談センター 相談支援部門「ピアとも」

[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp)

06-6850-6651(電話受付 13時～16時/月・水・木・金のみ)



お申し込みはこちら！

カフェテリア  
かさねの上！



※障がい等で何らかの配慮が必要な方はお申し込みの際にお早めにご相談ください。  
※当イベントで得られた個人情報は本企画のみで使用し、他の目的には使用しません。