

甲南大学人間科学研究所主催ワークショップ

～感情との上手な付き合い方を学ぶ～

「感情マネジメント」

×

「マインドフルネス」

2019年12月14日（土） 13:30～17:00

会場：甲南大学人間科学研究所（甲南大学 岡本キャンパス 18号館）
定員：30名（先着順） 参加費：2000円（学生・大学院生は1000円）

感情は私たちの生活に必要な不可欠なものです。しかし、怒りが人間関係を傷つけ、不安が集中を妨げるなど、付き合い方を誤ると、バランスのとれた生活が難しくなることがあります。ワークショップを通じて、感情との上手な付き合い方を考えてみましょう。

講師

榊原 良太 先生（鹿児島大学）

感情を適切にコントロールする技術である「感情マネジメント」を専門とし、大学生に加えて、看護師や保育士等の社会人も対象とした心理学研究を行っている。主著に『感情のコントロールと心の健康』（単著、晃洋書房、2017年）。

藤野 正寛 先生（京都大学）

今ここでの体験にありのままに気づくマインドフルネス瞑想を実践するとともに、その実践をもとにした認知神経科学研究も行っている。主著に『マインドフルネスを医学的にゼロから解説する本』（分担執筆、日本医事新報社、2018年）。

お申し込みはこちら
(申し込み締切：11月28日)



お問い合わせ先

甲南大学 人間科学研究所
〒658-8501 神戸市東灘区岡本8丁目9番1号
Tel/Fax: 078-435-2683
E-mail: kihs@konan-u.ac.jp
URL: <http://kihs-konan-univ.org>

※ご来所の際は、公共交通機関をご利用ください。
※交通機関の不通、気象警報の発令等により、イベントが中止となる場合があります。
詳しくは、お申込みいただいた方に別途お知らせいたします。