

# ストレスへの気づきと 新しい構えをつくる 禅的ワーク

— 身体の声聞き、本来の自由なあり方を探索する —

行きすぎたストレスは、心と身体に様々な不快な症状をもたらします。不安感、イライラ感、憂うつ感、無力感、駆り立てられるような感じ、胃腸の不調、下痢、頭痛、肩こり、などなど。

本講座は、シンプルな課題(ただ座る、ただ歩く、ただ呼吸する、ストレッチするなど)による身体への注意深い気づきのレッスンを通して、人間本来が持つ生き生きとした心身の状態を作り出すことを目指した、90分×4回の連続講座です。

講師の佐々木承玄氏は、京都大学大学院で心理療法を学んだ後、僧侶となり、禅の修行を重ねて来られました。今回の講座では、禅の経験をベースとしながらも、伝統的な座禅の型にはとられない、心と体のためのワークを行います。

## ■ 講師:佐々木 承玄

講師プロフィール

東京大学教養学部卒業(科学史・科学哲学)

京都大学大学院教育学研究科博士課程(臨床教育学)修了

京都大学助手を経て、相国寺僧堂に入り、大光明寺にて修行、現在に至る

### ■ 日時:

第1期 11月30日(月) 12月7日(月) 12月14日(月) 12月21日(月)  
第2期 1月18日(月) 1月25日(月) 2月1日(月) 2月8日(月)

いずれも午前10時半～12時

### ■ 場所:京大会館

■ 対象:京都大学に在籍する学部学生・大学院生(4回通しで参加できる方)

■ 定員:12名程度

■ 参加費:無料

■ 申し込み:カウンセリングセンターまでメールか電話でお申し込みください

電話 075-753-2515

メール [counseling@www.adm.kyoto-u.ac.jp](mailto:counseling@www.adm.kyoto-u.ac.jp)

\* メールの場合、件名に「ストレス・マネジメント連続講座申し込み」とお書きください。