

マインドフルネスで 「怒り」の感情をコントロール

みやしゆくかい

「あつた宮宿会」会員のお寺の副住職さんによる人気の講座です。

世界が内向き志向を持ち始めています。小さな「怒り」が積み重なった結果ではないでしょうか？「怒り」は誰もが持っている感情ですが、上手くコントロールできないとストレスに繋がりますし、人間関係も悪くなってしまいます。

気持ちが楽になる禅の教えや、イスに座ったまま行うマインドフルネスを体験して頂くことで、「怒り」の感情をコントロールすることができます。

また、当日は歴史の町熱田の魅力を全国に発信し続ける「あつた宮宿会」の活動も紹介されます。

【日時】 平成31年3月13日(水) 14:00～16:00

【場所】 熱田図書館 集会室

【講師】 川口 高裕 (白鳥山法持寺副住職・
愛知学院大学非常勤講師)

【定員・対象】 40名 どなたでも参加いただけます。

【費用】 無料

【申込】 2月16日(土) 11:00～ (窓口・電話 先着順)



川口講師

君を
待たせ
まち
熱田



【申込・問合せ先】

名古屋市熱田図書館

熱田区神宮三丁目 1-15

TEL:052-671-6600

FAX:052-671-5600



「マインドフルネス」とは

「今、この瞬間の自分」の体験に注意を向け、現実をあるがままに受け入れること。ストレス軽減効果等があるとされています。