

第79回ティーアワーを開催しました！

6月23日（月）3限 に開催

いまここを感じるマインドフルネスによる リラクゼーション



講師の大野雄亮先生と参加学生

下記から、それぞれのワークを観ることができます

1.心身のバランスを知る

2.体の緊張をほぐす

3.あくびの体操

4.体を刺激する方法

5.ボディスキャン

講師には本学ティーアワーで大好評の大野雄亮先生にお越しいただきました。先生のお手本と声掛けで誘導をしていただきながら、リラクゼーションのワークをおこないました。

以下は参加学生の感想です。

- ・長く感じはしたが、それと同時にリラックスできているとも感じた
- ・身体力が抜けていく感覚を味わうことが出来て新鮮な気持ちになりました。
- ・リラックスという言葉が体感できたと思います。
- ・今後も丹田を意識し電車等で座ってみようとも思った。
- ・体の緊張の解き方をしれて良かったなと思いました。

学生相談室では、学生生活に役立つティーアワーを様々な企画しています。

**次回は11月25日（火）3限
「茶の湯を楽しもう！」を予定しています。**

約1か月前から、active academyや学内に掲示するポスター等でお知らせします。皆様のご参加をお待ちしています。

学生相談室（20号館1階）

月：10：00～17：30

火：10：00～17：00

水：10：00～17：30

木：10：00～17：00

金：10：00～17：00

TEL (0721) 24-1049

