News Release

資格のキャリカレ

報道関係各位

2018 年 2 月 27 日
株式会社キャリアカレッジジャパン
〒731-0101　広島県広島市安佐南区八木 1-15-5
Tel. 082-830-2530　（広報担当）

『マインドフルネス実践講座』新規リリース！

-わずか 3 ヶ月で日常で生かせる瞑想術を習得！ -

通信講座・教育の開発運営提供を手がけている株式会社キャリアカレッジジャパン（本社：広島県広島市、代表取締役社長：横田正隆）は、「マインドフルネス実践講座」を新規リリースしました。講師の指導のもと、日常生活の中でカンタンに実践できる幅広い瞑想法を習得でき、家庭やビジネスの現場で、ストレスのない生活や生産性の向上を実現します。

▼マインドフルネス実践講座

http://www.c-c-j.com/courses/status/m-fulness/

■講座概要

多くの人が「心ここにあらず」の状態でストレスを抱える現代。集中力や創造力、ストレス軽減など、さまざまなメリットが得られると、今、世界から注目を集めているのが「マインドフルネス」です。
世の中には、さまざまな流儀のマインドフルネスがありますが、本講座では、禅僧・精神科医・執筆家である川野泰周先生を監修に迎え、【禅・医学・ビジネスの 3 分野】の智慧を結集した実践的なマインドフルネスを学ぶことができます。歩きながら、食べながらなど、日常生活の中でカンタンに実践できる幅広い瞑想法をわかりやすく伝授。先生直伝の映像講義や瞑想コメンタリーＣＤなども付属し、わずか 3 ヶ月でマインドフルネスを習得することができます。

◆マインドフルネスって何？その効果とは？

マインドフルネスとは、「心を整え、ただ目の前のことに集中する状態」 のこと。

近年の研究では、マインドフルネスを実践すると、脳の疲労が減り、集中力や創造力、幸福感などが高まることが明らかになっています。
また、Google の元社員が開発したマインドフルネスのプログラムが脚光を浴び、Apple や IBM など欧米の一流企業で能力開発として取り入れられているほか、イチローやスティーブ・ジョブズなど、トップアスリートや各界の著名人たちが実践していることでも知られています。医療の分野においては、痛みの緩和やうつ病の治療にも使われています。

■講座の特長

---

①わかりやすく身につきやすいテキスト！

学びの要となるテキストは、写真・イラスト・図解をふんだんに使ったわかりやすいものに。
自宅でも、ひとりでも、ムリなく楽しく学習できる工夫が詰まっています。

②川野泰周先生が、映像講義で直接指導

映像講義では、「呼吸瞑想」や「歩行瞑想」など、川野先生自らが瞑想の仕方を直接指導します。正しい姿勢や目線、呼吸を整える方法など、細かいところまで丁寧に解説。
相手の感情に巻き込まれることなくネガティブな話題に対応できる「マインドフル・リスニング」など、知っておくと日常生活で役立つ実践法も満載です。

③川野泰周先生が厳選！うれしい２つの受講特典つき。

本講座では、マインドフルネスの実践に役立つ２つの受講特典を付属しています。
『ボディスキャン瞑想 CD』を聞けば、川野先生の声に導かれながら、自律神経の乱れを整えられるボディスキャン瞑想を簡単に行うことができます。就寝前に行えば、瞑想後に感じる心地良い安らぎが、自然な眠りへと誘ってくれます。
『心を明るくする言葉集』では、川野先生が禅語や先人たちの言葉から「つらさを和らげる言葉」「迷った時の道標となる言葉」などをチョイス。ハンディサイズなので、いつでも手元に置いて必要な時に必要な言葉を受け取ることができます。

■講師紹介

川野泰周（かわの たいしゅう）先生

[Profile]

精神科・心療内科医/臨済宗建長寺派林香寺住職

1980 年横浜生まれ。2004 年慶應義塾大学医学部医学科卒業。慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。2011 年より建長寺専門道場にて 3 年半にわたる禅修行を経て、臨済宗建長寺派林香寺住職となる。現在は寺務の傍ら都内及び横浜市内のクリニックなどで、うつ病、神経症、PTSD、睡眠障害などに対し、薬物療法と並びマインドフルネスの実践を含む心理療法を積極的に取り入れた診療にあたっている。

主な著書：

「あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方」「脳がクリアになるマインドフルネス仕事術」「悩みの 9 割は歩けば消える」

■教材内容＆受講料

▼講座詳細

○標準学習期間：3 ヶ月

○添削回数：3 回

▼お届けする教材

○学習ガイド BOOK

○テキスト　3 冊

○Web 映像講義（※）

○心を明るくする言葉集　1 冊

○ボディスキャン瞑想 CD　1 枚

○添削問題　1 冊

○キャリカレノート　1 冊

※映像講義は、受講生ページからオンライン動画配信しております。

▼学習サポート

○700 日間長期学習サポート

(受講開始から最大 700 日間の学習サポートが可能)

○無料質問サポート

○添削指導サポート

○就・転職サポート

○開業支援サービス

○応援メール

▼受講料

一括払い：46,000 円（税別）

分割払い：月々2,400 円×24 回

＜Web 申し込みなら 10,000 円割引＞

一括払い：36,000 円（税別）

分割払い：1,880 円×24 回

◇ **会社概要** ◇

商号	：	株式会社キャリアカレッジジャパン （Career College Japan CO. LTD.）
所在地	：	〒731-0101 広島県広島市安佐南区八木一丁目 15 番 5 号
代表者	：	代表取締役社長　横田 正隆
設立	：	2008 年
資本金	：	9000 万円
事業内容	：	通信教育事業 「なりたい」「学びたい」を応援する通信教育の会社です。
ホームページ	：	http://www.c-c-j.com/

◇報道関係の方のお問い合わせ

株式会社キャリアカレッジジャパン　広告セクション/広報担当 廣田

TEL:082-830-2530　　FAX:082-830-2531

E-mail:　n-hirota@c-c-jpn.co.jp

◇お客様のお問い合わせ

株式会社キャリアカレッジジャパン

TEL: 0120-303-777 （平日 10:00 ～ 18:00）

FAX: 0120-490-965 （24 時間、年中無休で受付）

URL: http://www.c-c-j.com/