



選択科目 シラバス



■ 科目名	【資格取得講座】自律神経マイスター		
■ 科目サブタイトル	Well-beingの重要性 ～マインドフルネスの実践と心身の可視化～		
■ 担当講師名	高橋雄太	■ コマ数	3
■ 講師プロフィール	<p>私が会社員として働いていた時、恩人が突然亡くなりました。「病気で後悔しない社会を創り、誰もが大切な人と一緒に過ごす時間を増やす」ために株式会社ココロミルを現代表と共同で設立し、自宅で受けられる心臓ドックサービスを展開しています。また、これまでに大手の広告代理店や保険会社からご依頼をいただき、セミナーも行なってきました。アスリートの皆さまはもちろん、皆さまの周りの大切な人たちを守るための方法をお伝えし、ネクストキャリアを切り拓くための武器としていただけたらと思います。</p>		
■ 本科目の到達目標及びテーマ	<p>ABUが認定する「自律神経マイスター」の資格取得を目指します。そのために、日本を含めて世界中で注目されているWell-beingの概念を理解し、それを達成するための方法としてマインドフルネスを実践、ご自身の心と身体に向き合ってください。また、心身の状態を可視化する方法についても学んでいただけます。</p>		
■ 講義の概要	<p>Well-beingとは、世界保健機関（WHO）の憲章によると次のように定義されています。 「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」 しかし、現代では身体・精神・社会のバランスが崩れてしまっている現状があります。特に、コロナ禍に入ってから、世界では精神疾患を患う人が2億人増えたという統計もあります。 本講義では、マインドフルネスを通じてWell-beingな状態を作り出すノウハウをお伝えします。</p>		
■ 講義内容			
第1講義	Well-beingを理解し、現代人が直面している自分のストレスを知る（講義）		
	Well-beingの考え方と、Well-being な状態を損ねてしまう現代ならではの要因をお伝えします。その上で、日本ではまだまだ理解が深まっていないメンタルヘルス不調と、その要因となるストレスについて理解します。また、ご自身の今の状態を知っていただくために、弊社の心電図解析サービスを受検していただけます。		
第2講義	ストレスを軽減するためのマインドフルネスと呼吸瞑想（講義・実践）		
	心電図解析結果のレポートを読み解き、ご自身の心と身体の状態を理解します。その上で、ストレスを軽減するための有効な手段であるマインドフルネスを理解し、実践形式で呼吸瞑想を行ないます。		
第3講義	マインドフルネスな状態を作り出すオープンダイアログの実践と総括（講義・実践・試験）		
	人間関係をより一層円滑にしてマインドフルネスな状態を作り出すための方法として、自己を開示して、他者を理解するためのオープンダイアログ（傾聴）を実践します。最後には総括として、資格取得のための試験を受けていただきます。		
■ 履修の注意点	<p>第1講義と第2講義の間に、弊社の心電図計測サービスを受けていただきます（医療機関の受診は必要なく、受検中の特段の制限はありません）。第2講義の際にその結果を使用します。</p>		
■ その他			