

皆さんは、“今この瞬間”を無駄なく過ごせている自信はありますか？
仕事をしながら休みの日の事を考える。
休みの日には明日の仕事の事を考える。

家事をしながら来週のドラマの展開を想像し。
ドラマを見ながら明日の夕飯の事を考える。

勉強をしながら前回のテストの結果を思い出し。
テストをしながら、終わってから何を食べようかと考える。

マインドフルネス講座

人は未来への想定や妄想、過去を思い出す事に頭を使い“今この瞬間”を感じづらくなっています。
そんな時はIQが下がり、視野が狭くなり、閃き力、集中力、物事を整理する力が、低下しています。
マインドフルネスとは、未来への想定や妄想、過去やその他、周りの物・事などに気をそらされることなく、“今この瞬間”を感じやすくし、充実感をもたらす能力の事です。

この講座では呼吸などを用いて意図的にこの集中状態を作り出します。
簡単に始められるマインドフルネスをぜひ中之島図書館で体験してみませんか？

**2021年
1月16日(土)**

1日何回イライラしていますか？
【アンガーマネジメント編】

オススメな方
日常の些細なことで
イライラする

**2021年
2月6日(土)**

昨日と同じ悩み事を今日も
考えていませんか？
【ポジティブ編】

オススメな方
毎日同じ不安や悩みが頭の中で
グルグルとしてしまう

**2021年
3月6日(土)**

達成したい未来の目標に向けて
日々行動できていますか？
【行動継続編】

オススメな方
目標や理想の未来がある

- 時間：10:30～12:00(受付時間10:00～)
- 場所：大阪府立中之島図書館 別館2階 貸会議室
- 参加費：各回500円 * 事前お申込み
- 定員：40名 * どなたでもご参加頂けます(子連れの方も参加可)
- 持ち物：筆記用具

* 当日はリラックスした洋服でお越しくださいませ。
ゆっくりと深呼吸をします。

ご参加される方へお願い

- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・体調が優れない場合は、ご無理なさらず参加はご遠慮下さい。

イベント開催にあたって

- ・開催にあたっては、参加者同士の距離は確保し、換気を徹底いたします。
- ・皆様に安心してご参加頂けるよう準備いたします。

マインドフルネス
誰でもできる
簡単4ステップ

- ①座って体をリラックスさせる
- ②深呼吸をする
- ③目を閉じる
- ④内観をする

講師プロフィール
メンタルトレーニングサロンun:veil
代表 西村留実

- ・全米ヨガアライアンス200時間取得
- ・ベビーマタニティー産後ヨガ指導資格取得
- ・シバナンダヨガ指導者資格取得
- ・陰ヨガ指導者養成終了
- ・メディテーション講師スペシャリスト資格取得
- ・マインドフルネス検定認定取得
- ・ゴール瞑想®指導者養成取得
- ・トランス瞑想®指導者養成資格取得
- ・ヒーラー養成講座終了
- ・アドラー流メンタルトレーナー資格取得



Instagram



Facebook



●お問合せ（ご予約は**お電話・Mail**にて承ります）

大阪府立中之島図書館（国指定重要文化財）
指定管理者 **株式会社アスウェル**

住所：大阪府大阪市北区中之島 1-2-10 1F 管理事務所
TEL：06-6203-0474（図書館代表）
Mail：eventyoyaku@nakanoshima-library.jp
HP：http://www.nakanoshima-library.jp（図書館外部サイト）



●図書館開館時間

- ・月曜日～金曜日／9:00-20:00
- ・土曜日／9:00-17:00

●図書館休館日

- 日曜日・祝日
- 3月・6月・10月の第2木曜日
- 12月29日から翌年の1月4日まで



●交通アクセス * 大阪市役所東隣

- ・Osaka Metro 御堂筋線「淀屋橋」駅・京阪本線「淀屋橋」駅
（1号出口）北東へ約300m
- ・京阪中之島線「大江橋」駅（6番出口）東へ約300m
- ・京阪中之島線「なにわ橋」駅（1番出口）西へ約300m

※図書館に駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。