

# 『マインドフルネスって何だろう？』

**新**年最初の例会では日本心理学会認定心理士であり、ヨガ・インストラクターでも

ある中途失聴・難聴者の鈴木佐江子氏にお話していただきます。マインドフルネスは筋トレをするように心を強くする、平常心を保つためのツールと考えられがちですが、他者と共にあるとき、お互いに内なる平安に居られたら、世界はどのように見えるのでしょうか。例会では参加者の皆さんとそのような場をともに探求してみたいと思います。ぜひ積極的なご参加をお待ちしています。

## 発表者

鈴木 佐江子氏

プロフィール

二級建築士。日本心理学会認定心理士、インド中央政府公認ヨガ・インストラクターでもあり、ヨガ歴10年以上。ユネスコ認証の持続可能な社会創り150時間教育プログラム修了。

## 司会進行

石川 寛和

当協会青年部長

## 日時

2018年1月28日（日）

13:00 開場 / 13:30 開演 / 16:30 閉演予定

## 会場

東京都障害者福祉会館 1階 A1

(港区芝5-18-2)

## 参加費

500円（東京中難協会員 無料）

(当日参加OK。事前申込不要)

## 情報保障

要約筆記・手話通訳・ヒアリングループ

## 問合せ

特定非営利活動法人 東京都中途失聴・難聴者協会事務局

Email [info@tonancyo.org](mailto:info@tonancyo.org) FAX 03-5919-2563 電話 03-5919-2421

主催：特定非営利活動法人 東京都中途失聴・難聴者協会

1月例会担当：青年部