

社会人の  
実務経験から  
専門知を学ぶ

AIBET EP-Alumni アルムナイ シリーズ  
実践演習 第10回



テーマ

# ウェルビーイングと メディテーション

講師

奥村 康祐氏(有限会社奥村工業所 代表取締役)

2024.12.19(木) 18:00~20:00  
演習90分・質疑応答30分

対面  
開催

大阪公立大学 I-siteなんば3階 OMUリビングラボ

概要

この講義では、私たちが日々の生活の中でどのように心身の健康を保ち、豊かな暮らしを送れるかについて、一緒に考えます。「ウェルビーイング」という言葉は、「心地よい状態」や「充実感」とも言い換えられるもので、私たちの生き方の基盤となる大切な要素です。講義では、私自身のこれまでの経験や、センテナリー大学で学んだ「幸福学」の最新の知見を交えながら、幸福感を高めるためのポイントをお伝えします。たとえば、科学が示す「幸せに生きるための方法」や、どのように日々の中でメディテーション(瞑想)を取り入れると良いのかを具体的にご紹介します。さらに、「SPIREモデル」と呼ばれる、心と体、そして人間関係を大切にするフレームワークをもとに、瞑想がなぜ私たちの幸福感を支えてくれるのかについても深掘りします。最後に、短い時間ではありますが、皆さんにメディテーションを体験していただきます。実際に「自分と向き合う時間」を感じてもらい、リラックスした心地よい状態を味わっていただければと思います。難しい理論ではなく、毎日の暮らしの中で簡単に取り入れられる方法をご紹介します。

申込  
方法

申込フォームから12月18日(水)までにお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/sNsLJiTzca>

最小実施人数5名、最大50名



申込フォーム



開催案内

参加費  
無料

申込締切  
12/18  
(水)

対象

大阪公立大学・大阪市立大学・大阪府立大学の学部生・学域生、大学院生

(社会人関係者も参加可)

AIBET EP-Alumniとは、大阪公立大学 国際基幹教育機構が開講する「産学連携教育イノベーター育成プログラム アントレプレナーシップ教育力育成コース」(EPコース)の同窓会です。実務家教員を育成する本研修プログラム修了生や受講生が講師を務め、学生を対象に実践的な授業を実施します。

実務家自らの教育力のスキルアップを図ると共に、学生へ新たな知見を提供することを目的とします。

お問い合わせ

大阪公立大学 国際基幹教育機構 産学連携教育イノベーター育成プログラム  
アントレプレナーシップ教育力育成コース事務局(EPコース事務局)  
Tel:072-252-6183 (直通) Mail: las-jitsumuka.ep@ml.omu.ac.jp



大阪公立大学  
Osaka Metropolitan University