

# 次世代教育について語り合う part 4

自己変革からはじめる新しい生活  
～マインドフルネスで心の健康を保つ方法～

日時 2021年 **2/27** [土] 14:00 ~ 16:00

オンライン講座  
ZOOMでLIVE開催

視聴料  
無料  
先着100名

新型コロナウイルス感染拡大の中で、外出制限などが日常化している現在、ストレスが生じ、将来への不安などから世界が感染とは別の健康危機に直面していると国連も警鐘を鳴らしています。そのような状況で、外に向いている気持ちを自分の中に向け、ネガティブな感情やストレスをなくし、安定した状態を作るためにマインドフルネスというトレーニングが役に立ちます。このセミナーではマインドフルネスで心の健康を保つ方法を学び、その実践の機会を提供します。

## 登壇者紹介



### ディリープ・チャンドララール

スリランカ出身。1983年来日。神戸大学大学院文化科学研究科博士課程修了・文学博士。1998年来沖。沖縄大学人文学部国際コミュニケーション学科教授を務め、現在は同大名誉教授。2010年7月沖縄スリランカ友好協会を設立し会長を歴任。2019年からNPO日本スリランカ次世代育成サポート理事長。



### ウダヤギリィ・ダンマシリ

### Ven Udayagiriye Dhammasiri Thero

広島大学大学院博士課程後期2年、仏教学専攻。10歳から出家して、僧侶としての生活をスタートした。伝統的なお寺の教育とともに、日本語の勉強もして、2015年スリランカの国立大学の日本語学科を卒業。2年間スリランカの高校と語学学校で働き、2017年に大学院生(修士課程)として広島大学に入学。



### サナット・マハウィタナゲ

### Sanath Mahavithanage

スリランカのスリジャワラダナプラ大学の医学部上級講師、同大学のマインドフルネス研究センターのディレクター。人間栄養の分野を研究し、コロンボ大学から博士の学位を修得。研究だけでなく、マインドフルネスの実践振興にも専念している。



### 須藤 義人

1976年神奈川県生まれ。沖縄大学人文学部こども文化学科准教授(宗教哲学、映像民俗学)。著書に『神の島の死生学』(芙蓉書房出版、2019年)、『久高オデッセイ』(晃洋書房、2011年)、『マレピト芸能の発生—琉球と熊野を結ぶ神々』(芙蓉書房出版、2011年)などがある

## プログラム

- 14:00 「マインドフルネスとは」  
ディリープ・チャンドララール
- 14:30 「スリランカにおける  
マインドフルネスの訓練の実態報告」  
ウダヤギリィ・ダンマシリ
- 15:00 スリランカからのオンライン参加  
サナット・マハウィタナゲ
- 15:30 マインドフルネス体験ワークショップ  
須藤義人

共同主催



沖縄スリランカ  
友好協会



NPO 日本スリランカ  
次世代育成サポート



一般財団法人  
りゅうぎん国際化振興財団

Bank of the Ryukyus International Foundation

※本事業は一般財団法人りゅうぎん国際化振興財団より令和2年度助成金を受けて実施しているものです。

オンラインの講義であり「Zoom」を使って行います。Wi-Fiなどネット接続ができる環境で、PC・スマホ・タブレットなどから視聴できます。お申し込みされた方には、講義開始前日までに、接続先の情報(ログインURL)をメールにてご案内します。

■申込先 【MAIL】 [chiken-staff@okinawa-u.ac.jp](mailto:chiken-staff@okinawa-u.ac.jp)

(件名は「2月27日土曜教養講座申込」本文で氏名・電話番号の記載をお願いします)

■問い合わせ先 沖縄大学地域研究所 沖縄県那覇市国場405番地 【TEL】 098-832-5599



今後の公開講座等の情報をご希望の方へLINEで配信を行っております。左のQRコードよりご登録ください!

# 土曜教養講座 参加の流れ

## 1. 受講希望者さまからのメールでの申し込み

メールの宛先 (chiken-staff@okinawa-u.ac.jp) に件名「2月27日土曜教養講座申込」として本文に「氏名」「電話番号」を記入して送信ください。沖縄大学地域研究所より、申込受付の旨返信を致します。ただし先着順で受け付けますので、定数に達したら申込を締め切らせて頂きます。ご了承ください。

差出人 ▶ 受講希望者アドレス  
宛先 ▶ chiken-staff@okinawa-u.ac.jp  
件名 ▶ 2月27日土曜教養講座申込  
本文 ▶ 受講希望者氏名、受講希望者電話番号

## 2. 沖縄大学地域研究所から招待メールの送信

講義開始前日までに、沖縄大学地域研究所より Zoom の招待メールを送信します。講座当日の開始時間に合わせて招待メールにある URL をクリックしてください。Zoom がダウンロードされていない方はダウンロードが始まりますのでダウンロード後に講座を受講してください。

## 受講に関する注意点

- Zoom での受講中は、音声は OFF、カメラは ON・OFF どちらでも結構です。
- 質疑応答の時間に質問のある方は、自分を映すカメラを ON にしてください。こちらから音声のミュートを解除いたします。あるいは進行者の判断でチャットでの質問も受け付ける場合もあります。
- 著作権等の関係上、講演会の録画・録音・撮影、画面のキャプチャ、資料の転送・転載等はご遠慮ください。
- 当日の進行は、記録のために録画させていただきますので、ご了承ください。
- 当日は安定したネット環境をご準備ください。Zoom については事前にインストール等をし、動作の確認を行って頂く事をお奨めします。操作に関する個別のご相談には対応できませんのでご了承ください。
- 講座の進行を著しく妨げる行為であると判断した場合、退室して頂く事もあります。あらかじめご了承ください。