

## MBSR研究会 伊藤様 山本様

こんにちは。

昨年末に自主グループトレーニングのメンバー編成をしていただき、

Aさん、Bさん、Cでトレーニングを実施いたしました。

下記詳細となりますのでご報告します。

|    |                    |
|----|--------------------|
| 日時 | 1月8日(日)20:00~21:30 |
| 内容 | 顔合わせ               |
| 詳細 | 自己紹介               |
|    | 今後の進め方の確認          |

|    |                     |
|----|---------------------|
| 日時 | 2月10日(金)19:30~21:30 |
| 内容 | ボディスキヤン             |
| 詳細 | 到着のプラクティス(Aさん)      |
|    | プラクティス              |
|    | 終了のプラクティス(Bさん)      |

|    |                     |
|----|---------------------|
| 日時 | 3月17日(金)19:30~21:30 |
| 内容 | 立位のヨーガ              |
| 詳細 | 到着のプラクティス(C)        |
|    | プラクティス              |
|    | 終了のプラクティス(Aさん)      |

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 日時 | 4月14日(金)19:30~21:30   |
| 内容 | 食べる瞑想<br>9点パズルについての対話 |
| 詳細 | 到着のプラクティス(Bさん)        |
|    | プラクティス                |
|    | 終了のプラクティス(C)          |

|    |                     |
|----|---------------------|
| 日時 | 5月12日(金)19:30~21:30 |
| 内容 | 静座瞑想                |
| 詳細 | 到着のプラクティス(Aさん)      |
|    | プラクティス              |
|    | 終了のプラクティス(Bさん)      |

いずれの回もプラクティスは全員が行いそれぞれフィードバックも実施しました。

またプラクティス前後の時間は、個人で参加した勉強会の報告や、文献の紹介、MBSRに対する思いなど充実した対話の機会を持つことができました。

新しいグループへの参加希望のご連絡は個々でいたしますが、

まずはグループでのプラクティス及び対話の時間が大変有意義であったことのご報告でした。

最後になりますが、このような機会をいただけましたことに感謝いたします。

今後ともよろしくお願ひいたします。

