

指導(活動)分野	アドラー哲学・マインドフルネス	指導	披露	講義
ふりがな	うえるびーいんく かろやからいふなびげーたー	登録番号		
氏名またはグループ名	WeLL Bee Inc. 「軽やかライフナビゲーター」	G - 23		
指導(活動)内容	・アドラー哲学などの知恵を取り入れ、マインドフルネスを実体験する			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・アドラー哲学の実践と指導 ・リーダー育成経験			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 実費	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### マインドフルネスの実践

定員:10人 所要時間:60分

- ① 準備運動  
声楽を取り入れた心身の柔軟
- ② 松陰ごっこ  
得意分野の先生となって講義する
- ③ ヒアリング  
悩みや生きづらさを軽やかに披露する
- ④ 実践  
勇気をもって行動を変容する後押し
- ⑤ ディスカッション  
学んだこと考えていることを議論する



### 【街の先生からひとこと】

アドラー哲学やマインドフルネスには、人生をシンプルに生きるヒントがたくさんあります。  
自分の人生を、今を生きる為に共に学びましょう。