

科目名	企画科目（ヴィパッサナー瞑想Ⅰ）	学期	前期	単位数	2	担当者	井上ウィマラ
授業の到達目標及びテーマ 到達目標： 仏教のヴィパッサナー（観）瞑想による意識の保ち方を学ぶことによって、自分を知る能力（自己覚知）を養う。 テーマ：自分を知るについて							
授業の概要 最初にみんなの息を合わせるために「三宝帰依の歌」を歌い、Ānāpānasati-sutta の「16 の観察法」を読誦し、15 分ほど呼吸瞑想をする。その後で瞑想的エクササイズを行い、ふりかえりをしながら体験学習を深めてゆく。							
授業計画 - 自己紹介と授業の進め方について（スピリチュアルケアとは何か？） - 如実知見と自分を知ることの大切さ - Ānāpānasati-sutta（呼吸による気づき経）から学ぶ - 身体感覚に心を開く：Vedanā（受）を理解する - 呼吸に触れる - 呼び名の息遣い - 瞑想中の雑念への対処法：気づきの作法 - 自尊心について - 食べる瞑想：Āhāra（四つの栄養素）の教えについて - マインドフルネス瞑想の射程 - 三業の心理学 - 思いやりの育み方：慈悲喜捨の教えについて - 神秘体験について - 悟りと解脱 - ふりかえりとまとめ							
テキスト 井上ウィマラ『呼吸による気づきの教え』佼成出版社							
参考書・参考資料等 『仏教心理学キーワード事典』 春秋社 井上ウィマラ『人生で大切な 5 つの仕事』春秋社							
学生に対する評価 授業への参加態度（30％）と期末レポート（70％）で評価する。							
養成をめざす力 道徳性、共感力、チームワーク							
その他 動きやすい服装で参加すること。							