

科目名	企画科目（ヴィパッサナー瞑想Ⅱ）	学期	後期	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： 他者との関係性の中に浮かび上がってくる自分のパターンに気づく。よりよいコミュニケーション能力を身につけ、共感と傾聴の基本を学ぶ。 テーマ：関係性における気づきとコミュニケーション							
授業の概要 最初にみんなの息を合わせるために「慈しみの歌」を歌い、Satipaṭṭhāna-sutta から「正しい意識の部」を読誦し、10 分ほど呼吸瞑想を行う。瞑想的エクササイズをした後で、話し合いながら体験学習を深める。							
授業計画 1. 自己紹介と授業の進め方について（スピリチュアリティと仏教瞑想） 2. 人類の進化とケア 3. ミラーニューロンと鏡像段階 4. ミラーリング 5. 5分間トーク 6. 他己紹介 7. 呼吸のモニタリング 8. 息遣いのメッセージ 9. 呼吸のキャッチボール 10. レーゼンの祈り 11. 怒りの活かし方 12. 看病しにくい人の5条件 13. 四摂法の教えについて 14. 最後の一息について 15. ふりかえりとまとめ							
テキスト 窪寺俊之・井上ウィマラ『スピリチュアルケアへのガイド』							
参考書・参考資料等 M. エプスタイン『ブッダのサイコセラピー』春秋社 『人間関係性トレーニング』ナカニシヤ書店 『仏教心理学キーワード事典』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％）によって評価する。							
養成をめざす力 道徳性、創造力、チームワーク							
その他 動きやすい服装で参加すること。							