

| | | | | | | | |
|--|-----------------|----|----|-----|---|-----|--------|
| 科目名 | 企画科目 (マインドフルネス) | 学期 | 前期 | 単位数 | 2 | 担当者 | 井上ウィマラ |
| <p>授業の到達目標及びテーマ</p> <p>到達目標： マインドフルネスの基盤となっている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。</p> <p>テーマ：自分を知ることについて</p> | | | | | | | |
| <p>授業の概要</p> <p>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。</p> | | | | | | | |
| <p>授業計画</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己紹介と授業の進め方について（仏教瞑想について） 2. 如実知見と自分を知ることの大切さ 3. Ānāpānasati-sutta（出入息念経）から学ぶ 4. 身体感覚に心を開く：Vedanā（受）を理解する 5. 呼吸に触れる 6. 呼び名の息遣い 7. 瞑想中の雑念への対処法：気づきの作法 8. 自尊心について 9. 食べる瞑想：Āhāra（四つの栄養素）の教えについて 10. マインドフルネス瞑想の射程 11. 三業の心理学 12. 思いやりの育み方：慈悲喜捨の教えについて 13. 神秘体験について 14. 悟りと解脱 15. ふりかえりとまとめ 16. レポート返却と講評 | | | | | | | |
| <p>テキスト</p> <p>井上ウィマラ『呼吸による気づきの教え』校成出版社(書店で購入)</p> | | | | | | | |
| <p>参考書・参考資料等</p> <p>『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の仕事』春秋社(書店で購入)</p> | | | | | | | |
| <p>学生に対する評価</p> <p>授業への参加態度（30%）と期末レポート（70%）で評価する。</p> | | | | | | | |
| <p>ルーブリック（目標に準拠した評価）</p> <p>（可）授業の内容が理解できている。 （良）授業内容をよく理解し、自分を見つめることにつなげることができている。 （優）授業な用に基づき、自己覚知を育て、日常生活に応用する術がわかっている。</p> | | | | | | | |
| <p>その他</p> <p>動きやすい服装で参加すること。 仏教瞑想を学びたいという明確な動機を持ち、体験学習に積極的に参加する心構えを持っていることが望ましい。</p> | | | | | | | |