

本事業は令和6年度OUマスタープラン実現化加速事業「社会共創によるWellbeingでInclusiveなキャンパスづくりの全学展開に向けた試行」の取組の一つです。

大阪大学大学院人間科学研究科マインドフルネスプログラム 特別公開講座

大阪大学吹田キャンパス
人間科学研究科にて

2025年

2/18 (火)・19 (水)

ストレス軽減や集中力向上への効果が科学的に裏付けられた実践である「マインドフルネス」。医療、ビジネス、教育、スポーツ、芸術など様々な分野で注目され医療や一流企業での導入も進んでいます。本セミナーでは、マインドフルネスに広範な影響力を持ち、中心的拠点として国内外で高く評価されているブラウン大学のマインドフルネスセンター所長エリック・ラウクス教授をお迎えし、講演と実際のマインドフルネス実践(プラクティス)の機会を公開講座として開催します。



Eric Loucks 先生
ブラウン大学
マインドフルネスセンター所長

マインドフルネスによる 健康とパフォーマンスの最適化

Optimizing Health and Performance Through Mindfulness Across
the Adult Lifespan: Applications in Education and Business

1日目

2/18

講演 (日本語通訳あり)

時間: 14:00~17:00 (受付13:30)

(火) 場所: 人間科学研究科 51講義室

2日目

2/19

マインドフルネスのプラクティス

時間: 10:00~11:30

(水) 場所: 人間科学研究科 207講義室

参加申込みは

以下QRコードから

締切り2/16

(当日参加も可能ですが事前申込みのご協力をお願いします)



<https://forms.gle/myK7a9iFDxGpPVbk6>

司会: 管生聖子 (大阪大学大学院人間科学研究科 臨床心理学研究分野・准教授)

通訳: 伊藤靖 (関西医科大学心療内科学講座・医師, MBSR Teacher Trainer)

高田紗英子 (大阪大学大学院人間科学研究科公認心理師運営室・講師)

主催: 大阪大学大学院人間科学研究科臨床心理学分野 管生研究室



The University of Osaka
Graduate School of Human Sciences
Diversity, Equity
& Inclusion Project



Global Health
& Education
THE UNIVERSITY OF OSAKA

This project is one of the initiatives of the 2024 OU Master Plan Realization Acceleration Project, a trial project for the university-wide development of a Wellbeing and Inclusive Campus through social co-creation.

Graduate School of Human Sciences, Osaka University

Mindfulness Program

Special Public Lecture



Dr. Eric Loucks
Brown University
Director of the Mindfulness Center

Osaka University Suita Campus
2025

2/18 (Tue) - 19 (Wed)

Mindfulness, a scientifically-backed practice proven to reduce stress and enhance focus, is gaining attention in fields such as healthcare, business, education, sports, and the arts. Leading institutions and top companies are adopting it. This seminar features Professor Eric Loucks, Director of the Mindfulness Center at Brown University, a global authority in the field. Join us for a lecture and hands-on mindfulness practice.

Optimizing Health and Performance Through Mindfulness Across the Adult Lifespan : Applications in Education and Business

Day1

2/18
(Tue)

Lecture (with Japanese interpretation)

Time : 2:00~5:00p.m.
(Reception 1:30p.m.)

Location : Room51

Graduate School of Human Sciences

Registration

(Please register in advance if possible, although on-the-day participation is also welcome.)

Registration Deadline 2/16

Day2

2/19
(Wed)

Mindfulness Practice

Time : 10:00~11:30

Location : Room207

Graduate School of Human Sciences



<https://forms.gle/myK7a9iFDxGpPVbk6>

Moderator: Shoko Sugao (Osaka University,
Field of Clinical Psychology, Associate professor)
Interpreter: Yasushi Ito (Kansai Medical University, Psychosomatic Medicine,
MBSR Teacher Trainer)
Saeko Takada (Osaka University, Office of Certified Psychologist
Administration, Lecture)



Organized by :Clinical Psychology Research Field, Sugao Labo. Graduate School of Human Sciences, Osaka University