



ひきこもりからの新たな出発！

南カリフォルニアから見つめ直す日本の生活



プログラム趣旨：

南カリフォルニア・サンディエゴの青空の下、新しい経験を通じて“悩みを少しでも解消し、一歩でも前進できるきっかけ作り”をして頂くプログラムです。

対象者：家に引き込まれている、不登校、学校嫌い等の小学3年～中学3年生までと、その保護者(親など)

*対象年齢以外の方で、参加をご希望の方は是非ご相談ください。

プログラム内容：(講義形式とアクティビティ)

- ・マインドフルネスセッションー下記解説ご参照
- ・親業ー悩みや不安を抱えている親への、考え方や人への接し方のヒントやアドバイス
- ・学習時間ー机に座って勉強する環境に慣れる作業と、一歩でも前に進めるアドバイス
- ・セーリングー太平洋と大自然に触れ、外に出る楽しさ、新しいものに挑戦する楽しさを体験
- ・ゴルフーゴルフ天国のサンディエゴで、自然の中での練習。ゴルフの楽しさを知ってもらい、体を動かす事で心身のリフレッシュをする。



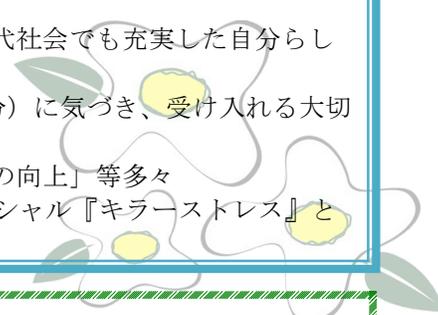
マインドフルネス (Mindfulness) とは：アメリカや日本で話題沸騰中！

瞑想やヨガを通じて、しなやかで豊かな心を育み、多くのストレスがある現代社会でも充実した自分らしい人生を送ることが可能になります。

今の瞬間に意識を向け、良い悪いなどの判断をせず、あるがままの“今”(自分)に気づき、受け入れる大切さを学びます。

効果例：「やる気が起きる」「対人関係が良好になる」「集中力、意思決定力の向上」等多々

アメリカで生まれたマインドフルネスは、日本でも広がりつつあり、NHKスペシャル『キラーストレス』として、大々的に取り上げられました。(2016年6月放送)



講師のインフォメーション



ハース・のりこ 講師

カリフォルニア大学(サンディエゴ校)のマインドフルネスセンター唯一の日本人講師。本場アメリカのマインドフルネスを日本語でわかり易く解説指導する。



ベズウスカ・さおり 博士

イギリス名門、ケンブリッジ大学院卒業の心理博士。鑑別所にて十代の子を対象に、心の悩みを受け止めるなどの経験を積み、現在ホジティブ心理学の視点からピーク・パフォーマンスの研究に従事。親業を担当。



岩本光弘 講師

10代初めに視力が衰え16歳で盲目となる。恐怖と絶望の日々の果てに、見えなくなったことに意味があると悟り、ポジティブに生きる道を選ぶ。現在は日本でモチベーションスピーカーとして活躍。また、トライアスロンには5回完走。さらに、世界初の全盲者ヨット太平洋横断に向けてトレーニング中。自身の挑戦を通じ人間の持つ限りない能力とその素晴らしさを身を持って伝え続けている。



姉小路 進 講師

サンディエゴで学習塾、補習校の校長を務める。帰国子女生への進路指導の他小中学生への学習指導も行う。



曾我部 彰信 ゴルフインストラクター

初心者からプロまで、アメリカの進んだ理論をシンプルに伝える。南カリフォルニアで、ゴルフの修行および教えること20年。サンディエゴ日系ビジネス協会会長も務める。



期間：10月30日(日)～11月4日(金) 5泊6日 料金：\$1,890 (航空券代は含まれておりません)

AJI LLC/ エー・ジェイ・アイLLC
TEL:1(858)731-6287/ Fax:東京(03)6745-1012
AJI LLC Website: <http://www.ksi-sd.com/>

4655 Ruffner St. #250, San Diego, CA 92111
Eメール: ajiryugaku@ksi-sd.com
留学ブログ: <http://ameblo.jp/aji-ryugaku-golf/>