

講演内容要旨

「マインドフルネス——身体とことばから考える」

田中 真知 様

自己紹介を交えながら、アフリカ・コンゴの旅をご紹介。

マインドフルネスはマインド（心）という名前がついているが、じつはマインド以上に重要なのが身体である。マインドフルネスにおける身体性の問題と、ことばの役割について考えてみる。