

平成 25 年 5 月吉日

関係者各位

沖縄女子短期大学児童教育学科  
伊藤佐陽子（華野）

### Mindfulness 舞 YOGA 奉納のご案内

前略、平素はひとかたならぬご厚情を賜り感謝申し上げます。

この度、「子ども家庭支援とマインドフルネス・アプローチに関する研究」の一環活動「Mindfulness 舞 YOGA」の奉納日程が決定いたしましたのでご案内申し上げます。

関西から子どもたちが訪沖し、神事の後にヨーガの舞を奉納いたします。ご多忙とは存じますが、ご来席賜りますれば幸いです。

記

#### 奉納 Kano & 舞ヨーガ・キッズ

- 平成 25 年 6 月 22 日土曜 10 時半～場所：波上宮拝殿（正式参拝）
- 平成 25 年 6 月 23 日日曜 10 時～場所：沖宮拝殿（月次祭）
- 平成 25 年 6 月 23 日日曜 12 時～場所：沖縄県護国神社拝殿（慰霊祭）

Mindfulness 舞 YOGA は近年、心理療法として有効に活用されているマインドフルネス（「今ここでの経験に判断を入れずに注意を向け続けること（kabt-zinn,1990）」）を、子どもが家庭で体得するために考案されたマインドフルネス・トレーニングです。

実践の方法としては祖霊への報恩感謝、災害・事故・戦争などであえなく生命を絶たねばならなかった方々への慰霊として、子どもが家庭で日々継続する「祈り（今ここでの体験に注意を向けて動く瞑想）」という形をとっております。

こうした日々の家庭での「祈り」を、この度、沖縄の慰霊の日に関西の子どもたちが訪沖し、心を合せて奉納いたします。



\*お問い合わせは伊藤（[info@itokano.com](mailto:info@itokano.com)）へ。会場へのお問い合わせはお避けください。

\*いずれも那覇市内、空港から車で 15 分。波上宮はモルルで旭橋（or 県庁前）駅から約 1 キロ。

沖宮、護国神社はモルルで奥武山公園駅から徒歩 5 分。ご旅行をかねて慰霊にお越しいただけると幸いです。