

【様式 02】高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.

11201

1. 開設大学	広島経済大学	開講場所 (キャンパス・施設)	本学
2. 科目名	心をみつめる～高校生のための坐禅講座～		
	学問分野	番 号	11 学問分野 文化・文学
3. 担当教員	岡本貞雄 経済学部 教養教育 教授		
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	平成 27 年 8 月 10 日 (月) 1 回 10 時 00 分 ～ 15 時 50 分		
個別開講日			
5. 募集定員	50 人 *サテライトキャンパスの場合は 50 人以下を原則とします。		
6. 科目内容・ 授業計画	「あなたはいつもそわそわしていて、心配です。心を落ち着かせるために坐禅でも組んでみたら」なんて言われたことがないですか。そんなあなたに、坐禅による簡単な心の落ち着かせ方を伝授します。 といっても坐禅は魔法ではありませんので、おまじないを唱えてそれでうまくいくようなものではありません。坐禅の姿勢や呼吸法、心の集中法などをちゃんと理解して、ある程度やってみて解ってくるものなのです。 今回は、短い時間ですので、坐禅について、最低限必要な知識と坐禅の方法についてお話し、少しですが実際に坐禅を体験していただきます。 <メニュー紹介> 1. 坐禅とは 2. 坐禅の歴史 3. 坐禅のやり方 4. 坐禅をしてみよう など 1 限目 : 10 : 00～10 : 50 2 限目 : 11 : 00～11 : 50 3 限目 : 13 : 00～13 : 50 4 限目 : 14 : 00～14 : 50 5 限目 : 15 : 00～15 : 50		
7. 受講料	無料		
8. 別途負担費用	なし		
9. 開講条件※1 あり・ ☒ ない			
10. その他特記事項	実際に坐禅をしますので、身体を締め付けるような服装はよくありません。ゆったりした服装で来て下さい。 緊張せず、気楽な気持ちで受講してください。		
11. 開設大学への 交通手段	http://www.hue.ac.jp/ から開設大学のホームページにジャンプして確認してください。		

※1 申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。