

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	11205
----------	-------

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 名 称 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	令和2年 8月 21日(金) 1回 10時00分～15時50分		
個別開講日	1回目 /	2回目 /	3回目 /
	7回目 /	8回目 /	9回目 /
	10回目 /	11回目 /	12回目 /
5. 募集定員	50人		
6. 科目内容・ 授業計画	<講座内容> 「あなたはいつもそわそわしていて、心配です。心を落ちつ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。 <講座計画> 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	① 最少開講人数（ 人）定員超過の不許可は選考により決定 ② 不許可・不開講通知日 (7月10日(金)以前の開講科目は3月末まで／7月11日(土)以降の開講科目は6月末まで)		
10. その他特記事項	受講者についての制限事項、事前に予習しておく資料・文献など特記すべきこと 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。		

※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。