



くう Kuu株式会社

代表取締役 井上 清子 さん



MICO life
オンライン瞑想会＆事前研修申し込み

マインドフルネスでHAPPYに。

カリフォルニア大学(UCSD)やオックスフォード(OMC)で正式なトレーニングを積んだ、マインドフルネス認知療法講師によるオンラインレッスンを。MICO(みいこ)で中古を始めましょう!

ストレスは脳のクセ。MICOでトレーニングできるよ!




①マインドフルネスをわかりやすく説明した動画サイト「MICO」
(<https://mico.n-kuu.com/>)



②マインドフルネス認知療法開発者の Zindel Siegal 博士と
③「おうちヨガ」は長崎ケーブルメディアで毎日放送中

オンラインヨガは、毎週土・日曜の1時間クラス(受講料無料)で開催中。ヨガ初心者の方でもお気軽にどうぞ!





LINEにてご案内しています

Information



Kuu株式会社
〒850-0852 長崎市万屋町 2-21 プラザ1 1階
☎ 095-821-7750
🌐 <https://n-kuu.com/>
🕒 11:00~19:00
※施術時間は要相談
🔥 火曜定休

オックスフォード大学で開発されたプログラムを提供しています。現在は、うっただけでなく、不安やその他ストレスとの付き合い方を学びたい方、また会社の中でも研修を行なっています。

マインドフルネスとは、「今この瞬間の体験に意識を向け、その経験していること自体そのままに『気づく』という、自身の行動や活力につながる心のトレーニング方法。アメリカやイギリスなどでは古くから学校教育や職場でも活用されている考え方で、「人は心と体のバランスが取れることで、しっかりと自身を保ち、達成感や幸福感を得て、それが他者へのおもいやり、また自身への労りにつながるのだと思います。弊社では、企業の方向けに『長崎マインドフルネスセンター』、医療従事者向けに『インターナショナルマインドフルネスセンター』を設け、お客様のニーズに合った様々なプログラムをご用意しております」

平成30年に、「⁽¹⁾マインドフルネス認知療法」の資格を日本人として2人目で取得。また、令和元年には、日本人初となる「⁽²⁾マインド

フルネス・コンパッション・トレーニング」資格を取得した。

「今年3月から、自粛生活の中、自宅で心と体のケアのためにヨガができるよう、ボランティアでオンライン配信も行なっています。ストレスを感じているご自身を優しく労ってあげるように、マインドフルネスとセルフコンパッション(自身への労り)を取り入れたヨガクラスです。家にいる時間が増え、日本をはじめ海外在住の方からも好評です。日々のいら立ちや疲れを感じている方など、ぜひご参加ください」

「今年3月から、自粛生活の中、自宅で心と体のケアのためにヨガができるよう、ボランティアでオンライン配信も行なっています。ストレスを感じているご自身を優しく労ってあげるように、マインドフルネスとセルフコンパッション(自身への労り)を取り入れたヨガクラスです。家にいる時間が増え、日本をはじめ海外在住の方からも好評です。日々のいら立ちや疲れを感じている方など、ぜひご参加ください」

「世界の中の人々が困難な状況にある中、弊社では、特に医療従事者の方や企業で働く方の心と体の健康、マインドフルネスを専門的に学ぶ場をオンライン上で提供しています。多くの方が活用できる知識の提供や働く人の活力となる情報を長崎から広く発信していきたいと思えます」と力強く語った。

「世界の中の人々が困難な状況にある中、弊社では、特に医療従事者の方や企業で働く方の心と体の健康、マインドフルネスを専門的に学ぶ場をオンライン上で提供しています。多くの方が活用できる知識の提供や働く人の活力となる情報を長崎から広く発信していきたいと思えます」と力強く語った。

「世界の中の人々が困難な状況にある中、弊社では、特に医療従事者の方や企業で働く方の心と体の健康、マインドフルネスを専門的に学ぶ場をオンライン上で提供しています。多くの方が活用できる知識の提供や働く人の活力となる情報を長崎から広く発信していきたいと思えます」と力強く語った。

「世界の中の人々が困難な状況にある中、弊社では、特に医療従事者の方や企業で働く方の心と体の健康、マインドフルネスを専門的に学ぶ場をオンライン上で提供しています。多くの方が活用できる知識の提供や働く人の活力となる情報を長崎から広く発信していきたいと思えます」と力強く語った。

「世界の中の人々が困難な状況にある中、弊社では、特に医療従事者の方や企業で働く方の心と体の健康、マインドフルネスを専門的に学ぶ場をオンライン上で提供しています。多くの方が活用できる知識の提供や働く人の活力となる情報を長崎から広く発信していきたいと思えます」と力強く語った。



「おうちヨガ」で自身の心を体を労りましょう

今回のがんばってますは、昨今、家庭で過ごす人が多い中、「新しい生活様式」の一環として話題となっている「ヨガ」。万屋町の閑静な通りに店舗兼スタジオがあり、ケーブルテレビの人気番組「おうちヨガ」で、視聴者目線の優しい呼びかけとしなやかな動きで癒しの空間に誘う、Kuu株式会社・代表の井上清子さんをご紹介します。

「世界の中の人々が困難な状況にある中、弊社では、特に医療従事者の方や企業で働く方の心と体の健康、マインドフルネスを専門的に学ぶ場をオンライン上で提供しています。多くの方が活用できる知識の提供や働く人の活力となる情報を長崎から広く発信していきたいと思えます」と力強く語った。