

Manabu-boo

と学ぶ CBS

アスリートのストイシズムを体現する ACT とは

主催・司会進行：DEEP SLOW MOVE RIVER 吉本 学



アスリートが過酷な状況でもパフォーマンスを発揮できるのは、
恐れや焦りがあっても、冷静に「今できること」を選び続けられるからです。

冷静さとは、感情を消したり、無理にポジティブに振る舞うことではありません。
どんな内的体験があっても、
「どこに注意を向けるか」「どんな行動を選ぶか」を自分で選べる状態のことだと考えています。

古代から続くストイシズムと、ACT（アクセプタンス&コミットメント・トレーニング）の
共通点を手がかりに、
体験的エクササイズ、事例紹介、グループディスカッションを通して共に学ぶイベントです。

2026年5月31日（日）20:30～22:00（Zoom）

当日は、途中からスペシャルゲストが参加します。

お申し込み・決済（参加費：¥5,000 / 90分）

右記のQRコードよりお手続きください。

