

# Finding Your Unique Purpose: Stanford University Heartfulness

スタンフォード大学優秀教員賞を受賞した  
スティーヴン・マーフィー重松教授の  
授業を体験しませんか？

自分が生きる意味と自分自身の幸せの定義を見出すことを、スタンフォード大学の学生が授業の中でどのように学んでいるか、体験してください。  
本当の自分と自分の個性に気づくことは、皆さんの高校生活、そして高校卒業後の人生の可能性を最大限に引き出すことにつながります。東京大学の大学生および大学院生が学生メンターとしてリードする小グループで行う英語でのディスカッションを通して、自分自身を見つけましょう。



## スティーヴン・マーフィー重松 教授

心理学者。日本で生まれ、アメリカで育つ。ハーバード大学大学院で臨床心理学博士号を取得。1994年から東京大学留学生センター（現・グローバル教育センター）、同大学大学院の教育学研究科助教授として教鞭を執る。その後、アメリカに戻り、スタンフォード大学教育学部客員教授、医学部特任教授を務める。現在は、医学部 精神医学・行動科学学科で、教育イノベーションプログラムを実施。スタンフォード大学優秀教員賞受賞。

## プログラムの特徴

### スタンフォード大学教授による 特別プログラム

スタンフォード大学で実際にスティーヴン・マーフィー重松教授が教えているHeartfulnessの授業を、高校生向けにアレンジした特別プログラムです。Heartfulnessは、伝統的な知恵とアメリカの最先端科学を取り入れ、自分自身とその可能性を発見することに効果的な方法で、スタンフォード大学の人気科目として多くの学生が受講しています。今回、カリフォルニアから教授本人が来日し、日本の高校生がそのクラスを受ける貴重な機会です。（授業は英語で行われます）

### 東京大学本郷キャンパスで開催、 メンター制度も充実

このプログラムは東京大学本郷キャンパスで実施され、東京大学の大学生や大学院生がメンターとして参加します。Heartfulnessのクラスの中では、Heartfulnessを理解するためのエクササイズやディスカッションが行われ、東大生がメンターとして参加生徒をサポートします。  
東大生メンターとの交流機会もあり、スタンフォード大学のクラス体験がより多様な考え方に触れる機会になるでしょう。（生徒：学生メンター比率 6:1）

### オンライン

### オンライン事後研修 (by スティーヴン・マーフィー重松教授)

6月1日(日) 10:00～11:00

スティーヴン・マーフィー重松教授が自ら講師を務める、オンラインでの事後研修が用意されています。事後研修ではクラス後に実際にHeartfulnessを実践して学んだことや気づいたことを共有し、教授からフィードバックを受ける機会とします。

2025 5/4 SUN ~ 6 TUE

3日間×5時間

- 午前のセッション 9:00～12:00
- 昼食 12:00～13:00
- 午後のセッション 13:00～15:00 (15:00終了)

### 参加者の声

様々なゲストの貴重なお話や、スティーブン教授の授業を体験出来ただけでなく、プログラムを通して自分の人生の意味について見つめ直すことが出来たから。また、全国各地の友達を作ることができて、一期一会の体験もすることができた。



対象 | 高校1～3年生 定員 | 最大80名（最少催行人員30名） 使用言語 | 英語（必要な英語力の目安：英検準2級以上）

| 受講形式 | ツアーコード  | 研修施設                 | 研修代金(税込) | 申込バチ |
|------|---------|----------------------|----------|------|
| 通学   | TYPJZS2 | 東京大学 本郷キャンパス(東京都文京区) | 55,000円  | 4/17 |



お申込みはコチラ

# Finding Your Unique Purpose: Stanford University Heartfulness

## カリキュラム (予定)

5/4  
SUN

9:00-12:00 **Heartfulness for Well being**  
Heartfulness is a way of living at a time in which AI makes the development of what only humans can do even more important for greater well being.

13:00-15:00 **The Art and Science of Emotional Intelligence**  
Emotional Intelligence (EQ), self and social awareness and management, is necessary for personal and social development and leadership

5/5  
MON

9:00-12:00 **Discovering your Destiny**  
Destiny, similar to Ikigai, is a way of finding purpose and meaning in life and is both fate and also something we actively create.

13:00-15:00 **Becoming Fully Alive**  
The wisdom of Steve Jobs is useful in Finding Beginner's Mind; Learning from Failure; and Discovering Life Energy in Death Awareness

5/6  
TUE

9:00-12:00 **Leadership in a VUCA World**  
A new kind of leadership is needed in a VUCA world that is Volatile, Uncertain, Complex, and Ambiguous

13:00-15:00 **Sharing our learning / Completion ceremony**

## 参加者の声

2024年参加者  
アンケートより



とてもよい経験になりました。まずは貴重な機会を提供してくれてありがとうございました！「死」について考えることは私にとって驚かすべきことでした。時間が制限されると意識するだけで本当に自分にとって大切なことだけが残り発見することができます。今後、自分と正直に立ち向かって自分が本当に大切にしたいことを常に明確にして悔いのないように生きていきます！

プログラムで出会った他の参加者やメンター、先生方などからたくさんの刺激をもらいました。今後、目標のために頑張るモチベーションとしていきたいです。

今まで面と向かって考えたことがない、「Who am I?」についてじっくり考える機会になりました。ディスカッションの時間が多くて、英語で積極的に話すことができてよかったです。

自分自身が精神状態が悪くなく、生き方について悩んでいたのがかなり参考になりました。今回学んだことを活かして人生をもっと楽しんで生きていきたいです。また英語で話したり聞いたりする機会がたくさんあり、自身に何が足りていないかを自覚できたり言い回しなどを学びました。(正直学校で行った海外研修より充実感がありました。)

お問合せ

ISA

株式会社アイエスエイ  
国内英語研修担当

〒108-0075 東京都港区港南 1-6-41 芝浦クリスタル品川 10F

☎ 03-5463-7536 平日 9:30~17:30 (土日祝休)

[www.isa.co.jp](http://www.isa.co.jp)

