

# 禅僧の精神科医に聞く心の平穩の保ち方

## ～マインドフルネス瞑想入門～

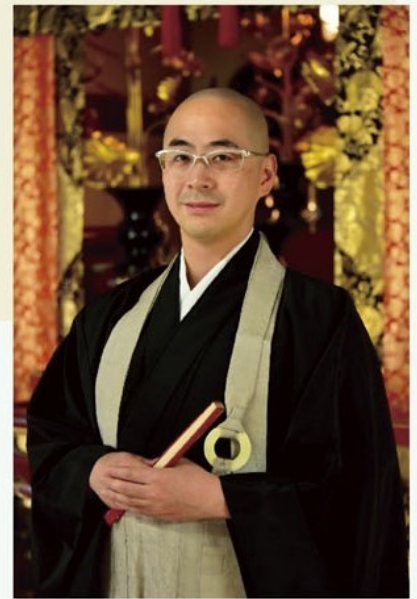
仏教や禅の精神をもとに、欧米で瞑想をはじめとする精神修養法として確立された「マインドフルネス」。日本においても、医療、ビジネス、教育、スポーツなど多くの分野で注目が集まるようになりました。実際にこうした瞑想法を用いて心を整えるためには、その心理学・脳科学的な理解と、簡便な実践法の習得が必要です。

この講座では、精神科・心療内科クリニックや、国内企業の社員向けにマインドフルネス指導経験を有する講師が、日々のストレス管理に役立つマインドフルネス瞑想について、理論的解説をまじえてご紹介します。

### 川野 泰周(カワノ タイシュウ)

臨済宗建長寺派 林香寺住職、精神科・心療内科医

RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長（精神保健指定医・精神科専門医・産業医）。2005年慶應義塾大学医学部卒業後、慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。2011年より建長寺専門道場にて禅修行。2014年より林香寺住職。現在、寺務のかたわらクリニックで診療にあたり、治療にマインドフルネスを積極的に活用。著書に『「精神科医の禅僧」が教える 心と身体の正しい休め方』（ディスカバー・2018年）ほか。メディアを通してのマインドフルネス普及活動にも取り組む。



2021年

4月12日(月)

14:00～15:30 (13:30 開場)

定員 60名(事前申込順、定員に達し次第締切)

参加費 1000円

日比谷図書文化館

地下1階日比谷コンベンションホール(大ホール)

今後の新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

お申込み  
ホームページのお申込みフォーム  
電話(03-3502-3340)  
いずれかにて  
①講座名  
②お名前(よみがな)  
③電話番号  
をご連絡ください。

小学生以下のお子様に参加される場合  
保護者の同伴が必要です。  
(同伴者の方にも参加費が必要です)

千代田区日比谷公園1-4 (日比谷公園内)  
<https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya/>

都営地下鉄 ●三田線「内幸町駅」  
A7出口/徒歩3分

東京メトロ ●丸の内線 ●日比谷線「霞ヶ関駅」  
B2出口/徒歩3分

東京メトロ ●千代田線「霞ヶ関駅」  
C4出口/徒歩3分

JR「新橋駅」  
日比谷口(SL広場)/徒歩10分



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の対策を実施していますのでご協力ください。

- ・ご入館時には手指の消毒、職員による検温、入館票のご記入(「貸出券番号」または「名前と電話番号」)をお願いします。
- ・館内では必ずマスクをご着用ください。
- ・会場定員は207名ですが、ソーシャルディスタンス確保のため定員を少なく設定し、募集を行います。