

禅僧の精神科医に聞く心の平穏の保ち方 ～マインドフルネス瞑想入門～

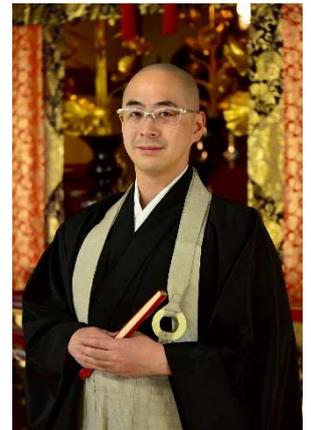
新型コロナウイルスが世界中に流行してから約1年が経とうとしています。毎日のように伝えられる感染状況や、経済の悪化は、私たちの心を不安にし、心身の不調を多くの方が抱えているのではないのでしょうか。

今回、日比谷図書文化館で開催する日比谷カレッジでは、臨済宗建長寺派のお寺の住職であり、かつ現役の精神科医でもある川野泰周氏をお招きし、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」についてお話し頂きます。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った「マインドフルネス」ですが、実際に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。精神科・心療内科クリニックや、国内企業の社員向けプログラムまで、多くの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紹介します。

講師

川野 泰周（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、寺務の傍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』（2018年・ディスカバー）ほか。メディアを通してのマインドフルネス普及活動や、大手企業のマインドフルネス研修にも取り組む。



開催概要

- 日時：2021年4月12日（月）14:00～15:30（13:30開場）
- 会場：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）
- 定員：60名（事前申込順、定員に達し次第締切）
- 参加費：1000円
- 申込方法：ホームページの申込フォーム、電話（03-3502-3340）、来館（1階受付）いずれかにて、
①講座名、②お名前（ふりがな）、③電話番号をご連絡ください。

〈 お問い合わせ先 〉

千代田区立 日比谷図書文化館

広報担当：並木 namiki-yuri@shopro.co.jp、岡本 okamoto-yoriko @shopro.co.jp

〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園 1-4 TEL:03-3502-3340/ FAX:03-3502-3341

ホームページ：<https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya/>