

アーカイブ配信

3月オンライン定例講演会

禅と マインドフルネス

混迷を極める現代社会を生きる人々の心をケアする手法として近年、注目を集める「マインドフルネス」。

禅僧であり、現役の精神科医でもある川野泰周氏に、西洋発祥のマインドフルネスと禅の共通項を読みといていただき、自分の心と向き合う処方箋について伺います。



【講師】 臨済宗建長寺派林香寺 住職
精神科医

川野泰周氏

1980年生まれ。臨済宗建長寺派林香寺住職。RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルクリニック副院長(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医学科を卒業後、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。11年より建長寺専門道場にて禅修行。14年に住職を拝命し、以降、寺務の傍ら都内および横浜市内のクリニックで診療を続け、マインドフルネス実践による心理療法に取り組む。国内初のマインドフルネスのための通信教育講座「マインドフルネス実践講座」(株式会社キャリアカレッジジャパン)を監修するほか、国内大手企業にもマインドフルネスを導入。NHK総合「あさイチ」、「おやすみ日本」、「みんなで長生き!」、NHKラジオ「ラジオ深夜便」、「らじるの時間」、TBSラジオなど、メディア出演を通してのマインドフルネス普及活動にも取り組む。

—著作—

『半分、減らす』 (三笠書房 2021年)

『精神科医がすすめる 疲れにくい生き方』 (クロスメディアパブリッシング 2021年)

『会社では教えてもらえない 集中力がある人のストレス管理のキホン』

(すばる舎 2019年)

『「精神科医の禅僧」が教える 心と身体の正しい休め方』

(ディスカヴァー・トゥエンティワン 2018年)

『人生がうまくいく人の自己肯定感』

(三笠書房 2018年) ほかに多数。

お申込締切日	2022年3月16日(水)	
配信期間	3月23日(水)13:00 ~ 3月29日(火) 23:59	※講演時間 60~70分程度
参加費	特別会員 一般会員 1,100円(税込)	
	注)北洋ビジネスクラブ会員以外の方は、別途下記【お問合せ】先へご照会願います。	
お申込方法	別紙申込書にご記入のうえ、メールまたはFAXでお申し込みください。	

【お問合せ】 株式会社北海道二十一世紀総合研究所 北洋ビジネスクラブ
札幌市中央区大通西3丁目11番地 北洋ビル6階 担当：桜井 高橋
TEL:(011)231-2062 FAX:(011)231-3237 E-mail:hybc@htri.co.jp