

禅僧 川野泰周さんの 【マインドフルネス・ワークショップ】



講師

精神科医
臨済宗建長寺派 林香寺住職

川野 泰周 Taishu Kawano

マインドフルネスで育むセルフ・コンパッション～自慈心～

レジリエンス(折れない心)を育むために非常に有用で、多くの脳科学・医学研究で効果が証明され、治療場面で用いられている「マインドフルネス」。精神科医としてマインドフルネス治療を行ってきた経験を交えて分かり易く解説します。実践を通して、今後の生活場面で生かせるようになることをめざします。そしてマインドフルネスと禅、さらにはブッダの教えの本質である「慈悲」について、海外における最新の研究「セルフ・コンパッション(自慈心:自分に対する慈しみ)」の分野も交え、穏やかな心でご自身の中に落とし込んでいただければと思っています。

川野泰周

12/4月

18:30-21:30

マインドフルネスとは何か 1

マインドフルネスは「単なる瞑想法」ではありません。マインドフルネスを体験し、それがどのようなメカニズムで心身に変化をもたらすのか、最新の脳画像研究や治療研究のデータを交えて解き明かします。

【ワーク】 呼吸瞑想、マインドフルネスを体験する思考実験、マインドフルネス評価尺度

1/29月

18:30-21:30

注意を切り替える 4

「注意を切り替える」という能力を訓練することで、一つ一つの物事に集中して取り組めるようになり、過剰な脳の疲労を抑制できます。3段階のマインドフルネスを理解し鍛錬するワークを通して、脳の効率的活用法を身につけます。

【ワーク】 呼吸瞑想、静座瞑想、注意機能訓練各種

12/18月

18:30-21:30

ストレスと向き合う 2

私たちは生きてゆく限り、ストレスを避けて通ることはできません。日増しに増大するストレスとどのように向き合えばよいかは喫緊の課題です。ストレスの性質、ストレスをもたらすもの、そして禅とマインドフルネスがそれにどう関わるのか、実際の治療ケースから学び、心身の回復をもたらす実践法を体験します。

【ワーク】 呼吸瞑想、ボディースキャン、歩行瞑想

2/19月

18:30-21:30

自慈心にみる真のマインドフルネス 5

能力や生産性の向上といった「効能」を目的に瞑想を続けても、本質的な心の変化はもたらされません。最大のテーマは「他者への思いやりと共感性」であり、そのためにまず養うべきなのが「自分自身への慈悲の心(セルフ・コンパッション)」です。「自分自身を愛すること」の大切さを理解し、これを涵養できる実践法を体験します。

【ワーク】 呼吸瞑想、静座瞑想、呼吸空間法、慈悲の瞑想

1/15月

18:30-21:30

自己と向き合う 3

若年層の自己肯定感の低下、いじめ、引きこもり、新型うつといった心理社会的トラブルが急増する背景には、「自己と向き合う」ことができない若者の心が見え隠れしています。そこで、健やかな心で生き抜くために、健全な「自己愛」を育む大切さを説いた自己愛理論に触れ、マインドフルネスの実践が自己愛の健全化をもたらした事例を学びます。

【ワーク】 呼吸瞑想、マインドフル・リスニング

3/5月

18:30-21:30

これからの時代におけるマインドフルネス展望 4

マインドフルネスは「生活瞑想」の域に達してこそ、その人の一部分となり、人生を豊かなものへと変えてゆきます。これまでのワークを皆で振り返り、さらなるマインドフルネスの深まりへと向かえるよう、ブッダの教えにいま一度立ち返り、現代を生きる智慧として心の中に落とし込みます。

【ワーク】 マインドフルネスワークの再体験

開催概要

日程	2017年 12/4、12/18、2018年 1/15、1/29、2/19、3/5(すべて月曜日)
回数	6回
時間	18:30-21:30(3時間)
定員	25名
会場	慶應丸の内シティキャンパス
参加費	108,000円(税込)
おすすめしたい方	◎現代を生きる智慧の一つとしてマインドフルネスを理解したい、実践したい方 ◎忙しい日々の中でも健やかな心を保ちたい方 ◎セルフ・コンパッション(自分を受容する力、自慈心)を涵養したい方

マインドフルネスを学び、実践し、体感する

体験を中心としたワークショップ形式で進みます。また、科学と実践をベースとする精神科医の観点と、仏教という宗教をベースとする禅僧の観点の両方があるからこそ見える川野さんならではの気づき、学び、想いを講義や対話形式でお伝えします。

身体の締めつけが少ない、ゆったりとした服装でご参加ください。

講師プロフィール

川野 泰周 かわの たいしゅう

2004年慶應義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修修了後、慶應義塾大学病院、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。横浜市にある臨済宗建長寺派・林香寺で住職を務める傍ら、複数のクリニックで精神科診療にあたり、薬物療法や従来のカウンセリングだけでなく、マインドフルネス瞑想や禅の要素を積極的に取り入れた診療を行っている。精神保健指定医・精神科専門医・医師会認定産業医。

■著書
『「あるある」で学ぶ 余裕がないときの心の整え方 ―マインドフルネス入門―』(インプレス)

FAX申込書 FAX 03-5220-3129

必要事項に記入の上、FAXにてお送り下さい。

※お申し込みの際は末尾のキャンセル規定・諸注意を必ずお読み下さい。
本申込書の受領をもってその内容を承諾いただいたものとみなします。

インターネットでのお申し込みは

<http://www.sekigaku-agora.net/>

参加者

講座名	禅僧 川野泰周さんの【マインドフルネス・ワークショップ】 <input type="checkbox"/> agoraメンバーシップに申し込む
会社・団体名	
所属・役職	
フリガナ	
氏名	
住所(資料送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 (いずれかにチェックを入れて下さい) 〒
TEL	- -
FAX	- -
e-mail	

■キャンセル規定・諸注意

キャンセルのお申し出をされた場合、下記規定に基づいてキャンセル料をお支払いいただきます。いかなる場合も、参加費の振込のないことをもってキャンセルとはみなしません。キャンセルの際は必ずご連絡ください。◆開講28日前まで：キャンセル料は発生しません。◆開講27日～21日前まで：参加費の30%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講20日～14日前まで：参加費の50%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講13日前以内：参加費の全額をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆お申し込み日を含む8日間以内にキャンセルのご連絡をいただいた場合は、開講までの日数にかかわらずキャンセル料は発生しません。◆当方の都合でプログラムを中止する場合は全額返金いたします。

支払方法

支払名義	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 法人
支払方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込(振込手数料ご負担下さい) <input type="checkbox"/> クレジットカード

割引制度(個人申込のみ)

<input type="checkbox"/> 複数申込割引 下記に他講座名を記入して下さい []
<input type="checkbox"/> 継続受講割引
<input type="checkbox"/> 慶應カード割引

■割引制度(個人)タ学五十講、クロシングは慶應カード割引のみ適用
【複数申込割引】一度に複数の講座へお申し込みされた場合、参加費を最大20%割引いたします。ビジネスプログラムとの組み合わせも対象となります。
◆20%割引：108,000円(消費税8%税込)以上のagoraおよび知的基盤能力プログラムを複数同時に申し込んだ場合
◆10%割引：上記以外の講座・プログラムを複数同時に申し込んだ場合
【継続受講割引】過去に慶應MCCのプログラム・講座に参加し、終了日より1年以内に申し込みされた場合、参加費を10%割引いたします。過去に法人で参加された方も、個人で参加される場合は対象となります。
【慶應カード割引】慶應カード会員の方が個人でお支払される場合に限り、参加費を10%割引いたします。慶應カードとは、慶應義塾とクレジットカード会社との提携クレジットカードです。塾員・教職員および学生を対象としています。

■割引制度(法人)

agoraおよびビジネスプログラムへ一度に5名以上派遣される場合、合計人数に応じて参加費を割引いたします。(タ学五十講、クロシングは対象外)
詳しくは下記までお問合せ下さい。

お問合せ

東京都千代田区丸の内2-5-2 三菱ビル10階
株式会社慶應学術事業会
TEL:03-5220-3111 E-mail:info@keiomcc.com

今後慶應MCCより各種情報をご案内させていただきます。
ご不要の方は右記にチェックをお願いいたします。

個人情報の取扱いについて(必ずお読みください)

ご参加のお申込みにあたり、お客様から氏名、住所等の個人情報の提出をお願いしております。以下のサイトをご確認の上、ご同意いただける場合のみ、個人情報の提出をお願いいたします。また、お申込みをもって下記にご同意いただいたものとみなします。
<https://www.keiomcc.com/privacy.html>
なお、Webを見ることができない場合、または上記に関する質問等がございましたら、右記までお問合せください。