

■ 講義風景



■ 実施日

2022年3月2日（水） 13:00～15:00

■ 講師

禅僧・精神科医 **川野 泰周（カワノ タイシュウ）** 氏

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医学科卒業後、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年に住職を拝命し、以降寺務の傍ら都内及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。国内大手企業にもマインドフルネスを導入。

■ 参加者の声（感想、参考になったこと）

- ・科学的証拠にのってマインドフルネスをわかりやすく学べた。
- ・マインドフルネスが科学的に立証されている上に、古来から存在していた概念だと知って安心しました。集中力を高めるために、瞑想を日課にしたいと思いました。
- ・自分がネガティブなので、すぐためになった。幸せに生きていきたいと日々思っているの、そのヒントになりそうです。普通の授業じゃ聞けないことなので本当に面白かったです。
- ・瞑想と言うとどこか宗教じみた説明、もしくは個人の体験談でごり押しするような紹介も少なくなく、個人的には懐疑的であった。今回のお話と体験で解釈が180°変わり、習慣化しようと思った。
- ・マインドフルネスについて知りたかったことを背景から簡単な体験までできて大満足でした。表面的な実践法に留まらず基本的な考え方や成立過程、エビデンスを含めご紹介いただき、書籍など事後学習への導線もしっかりつけていただけてとても良い体験ができました。

■ 参加人数

- ・ MC 28名
- ・ DC 45名
- ・ PD（その他） 1名

- ・教授 1名
 - ・講師 1名
 - ・助教 1名
 - ・特任助教 5名
 - ・職員 11名
- 合計：**93名**