

## ■ 日 時

2022年12月19日（月） 13:00～15:00

## ■ 場 所

オンライン

※受講に必要なカメラ付きPC、イヤフォン、マイクはご自身でご準備ください。

## ■ 対象者

北海道大学 大学院博士前期課程学生（MC）、  
博士後期課程学生（DC）、博士研究員（PD）、教職員

## ■ 定 員

100名

## ■ 講 師

川野 泰周（カワノ タイシュウ）

禅僧・精神科医。1980年生。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。著書に『あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方』（2016年・インプレス）、『悩みの9割は歩けば消える』（2017年・青春出版社）、『脳がクリアになるマインドフルネス仕事術』（2017年・クロスメディアパブリッシング）、『ぷち瞑想習慣』（2018年・清流出版）、『ずぼら瞑想』（2018年・幻冬舎）、『人生がうまくいく人の自己肯定感』（2018年・三笠書房）、『「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21）、『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』（2019年・すばる舎）、『精神科医がすすめる 疲れにくい生き方』（2021年・クロスメディアパブリッシング）、『半分、減らす。』（2021年・三笠書房）。また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」（キャリアカレッジ・ジャパン）を監修。その他共著・監修多数。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。

## ■ プログラム

マインドフルネスについて、「科学的根拠」や「心の整え方」などをご紹介します、瞑想の演習でその効果を実感していただきます。

マインドフルネスは、継続により創造性（クリエイティビティ）の向上に資するという検証結果も得られており、日々心を調べて、健やかに研究生活を続けていくためのセルフケアとして活用いただくことはとても大切です。



また、ストレスに適切に対処し成長への糧とする心のスキル（レジリエンスを向上させる）であり、有名スポーツ選手や、Google、Intelなどの世界的なIT企業に公式プログラムとして導入されています。

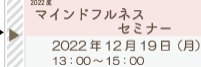
- ・ 講演
- ・ 質疑応答


## ■ 申込方法

<MC、DC、PDの方>

先端人材育成センター「Hi-System」にログインのうえ、「イベント情報」よりお申し込みください。

（Hi-System へのご登録が必要です。）

お申込みはこちらから→

Hi-Systemへのご登録はこちらから→

（ご登録の前に、[先端人材育成センター「Hi-System」の概要](#)をご覧ください。）

<教職員の方>

お問い合わせ先E-mailアドレスへメールでお申し込みください。

お申込の際は、件名にセミナー名、本文に氏名・フリガナ・所属・職名・電話番号（内線）・メールアドレスをご記入ください。

※お申込み後、3日（土日祝日を除く）以上経過しても申込受付完了のお知らせメールが届かない場合は、下記問合せ先迄ご連絡ください。

## ■ 受講案内

Zoom情報等の受講案内は、開催日が近づきましたら受講者へメールでお送りします。

開催日の前日（土日祝日を除く）までに届かない場合は、お手数ですが下記までご連絡ください。

## ■ 申込締切

2022年12月12日（月）15:00

## ■ 主催・お問合せ

北海道大学 大学院教育推進機構 先端人材育成センター 上級人材育成部門 S-cubic

TEL：011-706-3275

E-mail：s-cubic@synfoster.hokudai.ac.jp

## ■ 共催

北海道大学 大学院教育推進機構 先端人材育成センター 上級人材育成部門 I-HoP

北海道大学 大学院教育推進機構 先端人材育成センター 連携型博士研究人材育成推進部門 COFRe

博士人材育成コンソーシアム

## ■ 協力

北海道大学 学務部 キャリアセンター

