

■ 講義風景



■ 実施日

2022年12月19日(月) 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）

- ・オンラインで気軽に参加できるにも関わらず大変有益でした。
- ・マインドフルネスに対して多少なりともスピリチュアル的な非科学的印象を抱いていたが、学術的内容を伴った説明をしてくださったので、素直に話を聞くことができてよかった。
- ・マインドフルネスには漠然としたイメージしかありませんでしたが、科学的なエビデンスをもってご説明いただき大変勉強になりました。今後、自分に合った形で実践していければと思います。
- ・講師の先生の話が非常に聞きやすい。zoomなのに、目の前にいるような、それくらいの誠意を感じた。内容に

関しても、もっと深掘りしていきたい。そう思えるような素晴らしい機会でした。

- ・素晴らしい内容に加え、心を落ち着かせて、自分に向き合う貴重な時間を得ることができた。

■ 参加人数

- ・ M C 17名
- ・ D C 17名
- ・ P D (その他) 1名
- ・ 教授 3名
- ・ 准教授 4名
- ・ 助教 3名
- ・ 講師 1名
- ・ 特任教授 1名
- ・ 特任准教授 1名
- ・ 特任助教 2名
- ・ URA 1名
- ・ 職員 6名

合計：57名