

東京マインドフルネスセンター主催  
マインドフルネス・リトリート 2018 秋

# Loosing the grip of anxiety

— 不安を手放す —

講師

Philippe Goldin, PhD  
フィリップ・ゴールディン博士

※同時通訳あり



## <略歴>

アメリカ、ラトガース大学にて博士号取得。約 10 年間スタンフォード大学の臨床応用神経科学研究所で指導を経験。現在は、創設時から関わるカリフォルニア大学デイビス校 ヘルスシステム ベティ・アイリーン・ムーア看護学校にて准教授。アメリカ国立衛生研究所が援助する彼の臨床研究は、成人の不安症、気分障害、慢性疼痛のマインドフルネス瞑想、慈悲の瞑想、認知行動療法、有酸素運動における感情調節メカニズムの脳神経画像処理が焦点。また Google の Search Inside Yourself (サーチ インサイド ユアセルフ)、マインドフルネスに基づいた心の知能指数とリーダーシップトレーニングプログラムを提供するサーチ ユアセルフ リーダーシップ研究所の開発、スタンフォード大学の同情と利他主義についての研究と教育センターでトレーニングプログラムの開発に関わる。

## <講師からのメッセージ>

このワークショップを通して、様々なマインドフルネスと慈悲の瞑想の実践方法を皆さんに紹介させていただきます。臨床試験で、瞑想は不安、うつ及びストレス症状の軽減に役立つことが証明されています。また、自分自身を捉え直す機会は周りの人との関係を見つめ直し、心に平穏をもたらすともされています。皆さんと心穏やかな時間を過ごせることを楽しみにしております。

日時

2018.10.20 (土) 13:00 受付開始、13:30~16:30

会場

AP 東京 八重洲口通り 13 階 ※受付 13 階 B 部屋前  
〒104-0031 東京都中央区京橋 1-10-7 KPP 八重洲ビル 13 階

参加費

赤坂クリニック通院中の方 ; 5,000 円  
ご家族・一般の方 ; 10,800 円

持ち物

- ① ヨガマットかバスタオル
- ② 動きやすい服装 ※椅子あり。温度調節可能な上着をご持参ください。
- ③ 坐布やクッション等座れるもの

申込方法

赤坂クリニック 6F 受付まで お電話 (03-5575-8198)

その他

- ・更衣室あり。受付終了後、着替え等の準備をお願いいたします。
- ・領収書はご持参の上ご来場ください。
- ・アクセス ; JR「東京駅」八重洲口中央口より徒歩 6 分、東京メトロ銀座線「日本橋駅」徒歩 5 分、「京橋駅」徒歩 4 分、都営浅草線「宝町駅」徒歩 4 分