

●演者のプロフィール●



藤井 英雄

心のトリセツ研究所代表
昭和57年鹿児島大学医学部卒業
昭和63年同大学大学院博士課程卒業
精神科医・医学博士
マインドフルネス実践家・マインドフルネス学会会員・日本キネシオロジー学院顧問

40年の瞑想歴、20年以上のマインドフルネス瞑想の実践をもとに、日常生活のなかで手軽にマインドフルネスを習得できる画期的なプログラム「3秒でポジティブになる!心のトリセツ流・マインドフルネス入門」を開発し指導している。

マインドフルネスに関する著書:

(1)ビジネスマンのための「平常心」と「不動心」の鍛え方(同文館出版・2012年)、(2)幸せオーラを引き寄せる ハッピー・リズムーション(秀和システム・2013年)、(3)3秒で幸せになる!マインドフルネスの奇跡(クローバー出版・2015年/準備中)、その他、電子書籍シリーズ「100冊で読む・心のトリセツ」刊行中

藤田 一照



曹洞宗僧侶 曹洞宗国際センター所長
1954年愛媛県生まれ。東京大学大学院教育学研究科教育心理学専攻修士課程を中途退学し、曹洞宗僧侶となる。1987年よりアメリカ合衆国マサチューセッツ州西部にある禪堂に住持として渡米、近隣の大学や仏教瞑想センターでも禪の講義や坐禅指導を行う。2005年に帰国。2010年より、サンフランシスコにある曹洞宗国際センター所長として日本と海外を往還している。神奈川県葉山町にて慣例に提われない独自の坐禅会を主宰している。NHK「こころの時代-宗教-人生『坐禅 結果自然成』」に出演、反響を呼ぶ。朝日カルチャーセンター等でも講義や坐禅指導を行っている。著書に『現代坐禅講義』(佼成出版社)、共著に『あたらしいわたし』(佼成出版社)、『仏教は世界を救うか?』(地湧社)、『脳科学は宗教を解明するか?』(春秋社)、訳書にティク・ナット・ハン『禪への鍵』、『法華経の省察』、ドン・キュービット『未来の宗教』(以上、春秋社刊)、ステイブン・パチェラー『ダルマの実践』、デイビッド・ブレイジャー『フォーリング・ブッダ』(以上、四季社刊)キャロライン・ブレイジャー『自己年獄を超えて』(コスモス・ライブラリー刊)がある。

●会場案内●

はまぎんホール ヴィアマーレ

〒220-8611 横浜市西区みなとみらい3-1-1
TEL 045-225-2173 FAX 045-225-2183

— 電車でのアクセス —

JR京浜東北根岸線、横浜市営地下鉄「桜木町駅」動く歩道利用
徒歩 約5分

みなとみらい線みなとみらい駅下車

「クイーンズスクエア連絡口」「けやき通り口」 徒歩 約7分



参考図書

- **ビジネスマンのための「平常心」と「不動心」の鍛え方**
著者: 藤井英雄 出版社: 同文館
- **アップデートする仏教**
著者: 藤田一照、山下良道 出版社: 幻冬舎
- **「知識ゼロからのマインドフルネス〜心のトレーニング〜」**
(仮)2015年 春発売予定
監修: 長谷川洋介・長谷川明日香 協力: 貝谷久宣 出版社: 幻冬舎
- **こころがラクになる 認知行動療法ノート**
監修: 貝谷久宣、福井 至 出版社: ナツメ社
- **マインドフルネス・瞑想・坐禅の脳科学と精神療法**
著者: 貝谷久宣、熊野宏昭 出版社: 新興医学社
- **非定型うつ病 パニック症・社交不安症**
(よくわかる最新医学シリーズ)
著・監修: 貝谷久宣 出版社: 主婦の友社

共催: NPO不安・抑うつ臨床研究会
Meiji Seika ファルマ株式会社

事務局: 医療法人和楽会 横浜クリニック
〒220-0004
横浜市西区北幸1-2-10 アスカ第2ビル7F
TEL 045-317-5953 FAX 045-317-5954
ホームページアドレス <http://www.fuanclinic.com/>
E-Mail waraku@fuanclinic.com

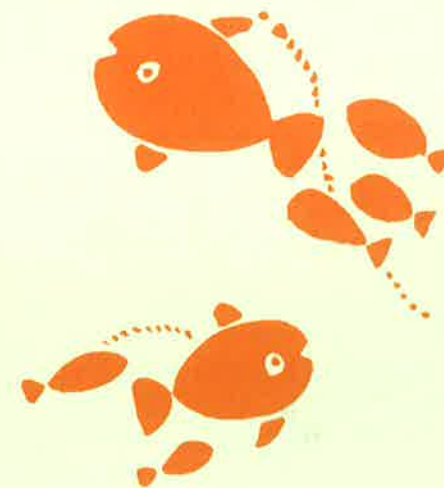
※お問合せは事務局FAXにてお受け致します。

不安の医学

第11回横浜講演会

テーマ

「マインドフルネス」



平成27年2月8日(日)

はまぎんホール ヴィアマーレ

不安の医学 「マインドフルネス」

日時 平成27年2月8日(日)
PM2:00より(開場PM 1:30)

場所 はまぎんホール ヴィアマーレ

入場料 無料(先着500席)

<はじめに>

街中をみると、携帯電話を見ながら歩いている人、電車に乗りながらパソコンを開き仕事をしている人、テレビを見ながら食事をしている人というように、せわしなく活動する人々であふれています。「〇〇しながら」という自動操縦状態で動いてしまっている人がいかに多いかを実感できるでしょう。

『あなたは「今」という瞬間に気づけていますか?』

多くの人は、普段、心が「今」から離れ過去や未来に漂ってしまっています。心が漂っていると様々な悩みが生まれ、それが勝手に動きだし暴走していつてしまいます。

マインドフルネスとは、日本語では「気づき」という意味があります。つまりマインドフルネスとは「今」という瞬間に気づきを向け、現実をあるがままに受け止める心の持ちようと言えます。「今」に気づきを向け、さらにその気づきを広げて、現実をありのままに知覚することによって、心に平静がもたらされるとともに生活の質の向上や人格の涵養にまで高揚することができるでしょう。

今回の横浜講演会では、マインドフルネスについて、その入口から神髄まで迫るものになっています。どうぞ、皆様ふるってご参加ください。

平成27年 如月 吉日

●PM 2:00~2:10 Opening Remarks

総合司会：医療法人和楽会 理事長
貝谷 久宣

●PM 2:10~2:50 「マインドフルネスとは」

医療法人和楽会 心理士
小松 智賀

●PM 2:50~3:10 癒しの音楽

ヴァイオリン&ギターデュオ

ヴァイオリン：田中 美帆
ギター：永島 龍一

●PM 3:10~3:20 休憩

●PM 3:20~4:00 「3秒でポジティブになる！」

心のトリセツ流：マインドフルネス入門
—自宅で手軽にマインドフルネス体験—

心のトリセツ研究所
藤井 英雄

●PM 4:00~4:40 「禅とマインドフルネス」

曹洞宗国際センター 2代所長
藤田 一照

貝谷 久宣



パニック障害研究センター代表・医療法人和楽会理事長
1943年名古屋生まれ。1962愛知県立明和高校卒業。1968年名古屋市立大学医学部卒業。岐阜大学附属病院にて研修。ミュンヘン・マックスプランク精神医学研究所留学。岐阜大学医学部助教授、自衛隊中央病院神経科部長、岐阜大学客員教授を経て1993年開院、医療法人和楽会理事長。NPO法人不安・抑うつ臨床研究会代表。第1回日本不安障害学会会長(2009年)。
著書：「よくわかる 薬いらすのメンタルケア」主婦の友(2011)、「社交不安障害」振興医学出版社(2010)、「非定型うつ病」日本評論社(2008)、「不安・恐怖症のこころ模様」講談社(2008)、「マインドフルネス・瞑想・坐禅の脳科学と精神療法」振興医学出版社(2007)「気まぐれうつ病—誤解される非定型うつ病」筑摩書房(2007)他

小松 智賀



医療法人和楽会 心療内科・神経科赤坂クリニック カウンセラー(臨床心理士)
2006年 東京家政大学大学院文学研究科修了。
2006年より医療法人和楽会心療内科・神経科赤坂クリニックに勤務。

田中 美帆



3歳からピアノ、5歳からヴァイオリンを学ぶ。岐阜県立加納高等学校音楽科、国立音楽大学器楽学科ヴァイオリン専攻卒業。大学在学時よりクラシックだけでなくポップス、ロックなど幅広く演奏し、TV、イベント会場における数々のアーティストのバック演奏を経験。高校在学時と大学在学時にパニック障害、うつ病と診断を受ける。現在、薬事療法、認知行動療法を受けながら、ヴァイオリンとピアノ講師をつとめ、ソロ活動と共に様々なオーケストラのエキストラ等で演奏活動中。
伴奏者 ギター 永島龍一