

● 参加方法 ●

1 オンラインでのご参加

お申し込みは不要です。当日、お時間になりましたら下記のURLまたはQRコードよりご視聴いただけます。事前にご自身のパソコンやスマホにZoomアプリのインストールをお願いいたします。

URL

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_eSQuMuQkRMugi8GtnMtm4Q



オンライン参加
QRコード

2 現地会場でのご参加

会場 / コモレ四谷 タワーコンファレンス3階

人数 / 先着50名のみ

申し込み方法 /

下記のURLまたはQRコードよりお願いいたします。当日申し込みなしで会場にお越しになってもご入場はお断りいたしますのでご注意ください。

URL

<https://forms.gle/bLr8GSCpL8Aj7vKk8>



会場参加
QRコード

アクセス / 各線四ツ谷駅より徒歩約3分



講演会事務局・お問い合わせ先: tominkouennkai@gmail.com
※基本的にはメールのみでの対応とさせていただきます。

共催: NPO法人 不安・抑うつ臨床研究会
持田製薬株式会社

事務局: NPO法人 不安・抑うつ臨床研究会
(医療法人和楽会 心療内科・神経科 赤坂クリニック内)
〒107-0052 東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル6F
TEL 03-5575-8198 FAX 03-3584-3433
ホームページアドレス: <http://www.fuanclinic.com>
E-Mail: waraku@fuanclinic.com



ふじた いっしょう
藤田 一照

1954年、愛媛県生まれ。東京大学教育学部教育心理学科を経て、大学院で発達心理学を専攻。院生時代に坐禅に出会い深く傾倒。

28歳で博士課程を中退し禅道場に入山、29歳で得度。33歳で渡米。以来17年半にわたってマサチューセッツ州ヴァレー禅堂で住持をつとめる。近隣の大学や瞑想センターでも禅の講義や坐禅指導を行う。

2005年に帰国し、現在、神奈川県葉山を中心に坐禅の研究、指導にあたっている。

2010年より2018年までサンフランシスコにある曹洞宗国際センター所長をつとめる。

著作に『現代坐禅講義 只管打坐への道』など、共著に『アップデートする仏教』、『安泰寺禅僧対談』、『禅の教室』、『〈仏教3.0〉を哲学する』『禅・チベット・東洋医学』、『青虫は一度溶けて蝶になる』など。訳書に『禅への鍵』『法華経の省察』、『〈目覚め〉への3つのステップ』など。

さかの ゆうじ
坂野 雄二



【現職】医療法人社団五稜会病院心理室顧問 / 札幌CBT&EAPセンター長、北海道医療大学名誉教授

【略歴】千葉大学教育学部講師・同助教授、早稲田大学人間科学部助教授・同教授、北海道医療大学心理学部教授を経て、現職。フィリピン国デ・ラサール大学行動科学部交換教授、米国サウスカロライナ大学医学部客員教授、Medical College of Pennsylvania Hahnemann University医学部客員教授等。教育学博士(筑波大学)。Academy of Cognitive Therapy, Founding fellow and Cognitive Therapist(米国)。Association of Cognitive and Behavior Therapies(アメリカ認知行動療法学会)Fellow。日本心身医学会認定医療心理士、日本認知・行動療法学会認定認知行動療法スーパーバイザー

【学会活動】日本認知・行動療法学会元理事長、日本行動医学会名誉理事長、日本ストレス学会名誉会員、日本心身医学会名誉会員、日本不安症学会理事、日本心療内科学会理事 他

【専門分野】臨床心理学、特に、認知行動療法。不安や抑うつ基礎メカニズムの解明と治療法の効果研究、ストレス関連疾患の治療法の開発と効果研究、健康の維持増進に関連する指導法の開発と効果研究等

【著書論文等】デビッド・A・クラーク、アロン・T・ベック(著) 坂野雄二(監訳)『不安に悩まないためのワークブック: 認知行動療法による解決法』金剛出版、坂野雄二(監修)『60のケースから学ぶ認知行動療法』北大路書房、坂野雄二(単著)『認知行動療法の基礎』金剛出版 他、分担執筆を含む著書100編以上。論文、約600件。

【受賞】1988年 日本行動療法学会内山記念賞他学会賞15件受賞
2010年 日本心理学会国際賞功労賞受賞

不安の医学 第28回都民講演会

テーマ
「不安とどう向き合うか」

2021年11月7日(日)

不安の医学 第28回都民講演会

— テーマ —

「不安とどう向き合うか」

日時 2021年11月7日(日)
13:30～
(13:00開場)

参加費 無料
※参加方法は裏面をご覧ください。

<はじめに>

新型コロナウイルス肺炎(COVID-19)の感染爆発が宣言されてから、一年半以上が経過しました。このような病魔に世界中が恐怖に見舞われる事態になり人々の心は平生であるわけにはいきません。病気の恐怖、予測できない未来への不安、そして行動の自由が制限されたことにより生じる種々なストレスが多くの人々の精神状態に変化を与えています。

そんな中、私たちの不安うつ専門外来の患者さんは両極端に分かれました。COVID-19に強く恐怖心をいだく人もいれば、ステイホーム生活が充実して精神的に安定した方もいるようです。

これからもCOVID-19が日本文化にあたらしい波を引き起こすことと思います。そうした変化への不安に対応するためにも、本日は各分野の代表者より「不安への向き合い方」についてのお話をいただきます。少しでも皆さんのお役立ていただけることを願っております。

令和3年 神無月

● 13:30～ イン트로ダクション

貝谷 久宣
医療法人和楽会 理事長

● 13:40～

「アクセプト&コミットメント・セラピーで
不安とともに歩む」

演者/熊野 宏昭
早稲田大学人間科学学術院 教授

座長/久保木富房
楽山病院 名誉院長/東京大学 名誉教授

● 14:30～

「コロナ禍におけるマインドフルネス」

演者/長谷川洋介
東京マインドフルネスセンター センター長

座長/野村 忍
早稲田大学 名誉教授

● 15:20～ 休憩

● 15:40～

「仏教は不安にどのように対処してきたか」

演者/藤田 一照
曹洞宗国際センター 所長

座長/樋口 輝彦
国立精神・神経医療研究センター 名誉理事長

● 16:30～ 総合討論

「不安と向き合うために
生活の中でできることは何か？」

坂野 雄二
北海道医療大学 名誉教授

● 17:00～ 閉会の言葉

貝谷 久宣
医療法人和楽会 理事長



くまの ひろあき
熊野 宏昭

【経歴】

1985年、東京大学医学部卒業、博士(医学)。2000年、東京大学医学部心療内科助教授・准教授。2009年、早稲田大学人間科学学術院教授。

医師と心理師双方の世界に身を置いて、患者が主体的に病気を治し健康を維持増進できる医療の実現を目指して、教育・研究・臨床を続けてきた。現在は、マインドフルネスやアクセプタンスを活用する認知行動療法によって、短期間で大きな効果を上げることを目指した教育・研究を行っている。臨床面では、綾瀬駅前診療所ほかで、不安障害、うつ病、心身症などを対象に、心理師とともに、認知行動療法、マインドフルネス、アクセプタンス&コミットメント・セラピー(ACT)などを用いた診療を行っている。主な著書：マインドフルネスそしてACTへ/星和書店、新世代の認知行動療法/日本評論社、実践!マインドフルネスDVD/サンガ、ほか。

は せ がわ よう す け
長谷川洋介

東京マインドフルネスセンター/
センター長・ディレクター

【経歴】

法政大学経済学部卒業
医学系学術雑誌の制作会社にて制作及び管理職を経験
ジョン・カバットジン博士「MBSRワークショップ」修了
米国マサチューセッツ州立大学メディカルスクール主催MBSRマインドフルネスストレス軽減プログラム

- Practice Teaching Intensive修了
- クオリファイド ティーチャー (MBSR Teacher “CFM Qualified”)
- Mindfulness Tools修了
- Fundamentals修了
- Mindfulness based stress reduction Online Course (MBSR)修了
- Mind Body Medicine MBSR 修了

(社)ヨーガ療法学会/ヨーガ講師養成講座修了
東洋鍼灸専門学校首席卒業
鍼灸師(国家資格)/あんまマッサージ指圧師(国家資格)
介護予防運動指導員
日本マインドフルネス学会会員
全日本鍼灸学会会員
人体科学会学術会員
株式会社Tulsi Tree設立 代表取締役