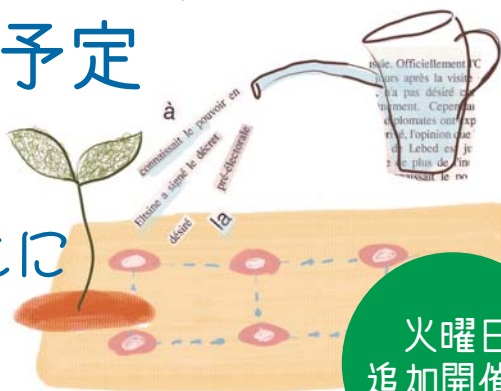


# 東京マインドフルネス センター開催予定

薬物治療を  
卒業したいあなたに



火曜日  
追加開催!

場 所：赤坂スタジオ（赤坂クリニックから徒歩30秒 紀陽ビル6F）

時 間：10:30～14:00 3時間(間30分休憩)

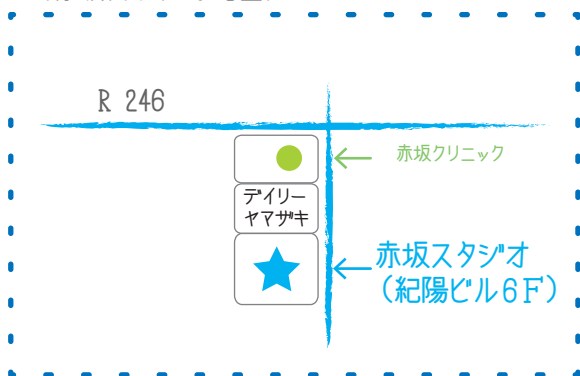
定 員：25名(要予約)

費 用：赤坂クリニック通院中の患者様 予約料1,050円+保険負担

ご家族・一般 3,000円(自費) ※いずれもヨガマット・使用料込

対 象：症状が安定している方・患者様のご家族・ご友人

<赤坂スタジオ地図>



## 開催予定（8月～12月）

- <8月>
- 31日（土）（ME）
- 
- <9月>
- 3日（火）
- 14日（土）（ME）
- 17日（火）（ME）
- 21日（土）ウォーキング
- 
- <10月>
- 1日（火）（ME）
- 12日（土）（ME）
- 15日（火）
- 26日（土）
- 
- <11月>
- 5日（火）
- 19日（火）（ME）
- 30日（土）
- 11月下旬（鎌倉山リトリート）
- 
- <12月>
- 3日（火）（ME）
- 14日（土）（ME）
- 17日（火）

## 開催時間（10時30分～14時）

- <マインドフルネスイーティングなし>
- ・ヨガ60分/メディテーション30分
- 
- ・ヨガ
- ・メディテーション
- ・ヨガ
- ・メディテーション
- 
- <マインドフルネスイーティングあり>
- ・ヨガ40分/メディテーション20分/マインドフルネスイーティング60分
- 
- ・ヨガ
- ・メディテーション
- ・マインドフルネスイーティング
- ・ヨガ
- ・メディテーション
- 
- <リトリートのご案内>
- 9月21日（土）
- マインドフルネスウォーキング in 柴又
- 11月下旬
- 第2回マインドフルネスリトリート
- 鎌倉山クリニック安心堂

※MEはマインドフルネスイーティング開催日となります。

※プログラムの予定（時間等）が一部変更になります。

※プログラムの様子は和泉会ホームページ“フクロウブログ”をご覧ください。

## 「マインドフルネスイーティング」が始まりました

7月よりマインドフルネスイーティングが始まりました。マインドフルネスイーティングでは「食事」を通してマインドフルネスの力を育てます。私たちは「食べる」という体験を、当たり前のごととして何気なく行っています。それは、私たちの心と体を作り、毎日欠かすことのできない貴重な体験ですが、時には「ながら食い」や「気晴らし食い」をしてしまったり、食のお悩みをお持ちの方も多いのではないでしょうか。是非一緒に「食べる」という体験の奥深さや驚き、感動を確認しましょう。

## 「マインドフルネス」とは？

マインドフルネスとは、意識的に現在の瞬間に、そして瞬間瞬間に展開する体験に判断を加えず注意を払うことなのです。手元の現代精神医学事典(弘文堂2011)をひも解くと次のように書かれています。1979年にジョン・カバットジンによりマサチューセッツ大学医学部にストレス低減プログラムとして創始された瞑想とヨガを基本とした治療法。慢性疼痛、心身症、摂食障害、不安障害、感情障害などが対象となる。ジョン・カバットジンは鈴木大拙の禅に影響を受け、仏教を宗教としてではなく人間の悩みを解決するための精神科学としてとらえ、医療に取り入れた。その基本的考えは、煩惱からの解脱と静謐な心を求める座禅に軌を一にしている。マインドフルネスの語義は”注意を集中する”である。一瞬一瞬の呼吸や体感に意識を集中し、”ただ存在すること”を実践し、”今に生きる”ことのトレーニング実践する。これにより自己受容、的確な判断、およびセルフコントロールが可能となる。マインドフルネスは認知行動療法に取り入れられ脚光を浴びるようになった。しかし、認知行動療法は認知の変容を目指すのに対して、マインドフルネスは認知のとらわれからの解放を誘導する。

また、マインドフルネスは減薬・断薬プログラムではありません。しかし、マインドフルネスな姿勢を身につけて頂き、不安との向き合い方を変化させることで、自然にお薬を必要としない心と体を育てていくことを目的としています。

(目谷久宣先生のケセラセラより抜粋引用改編)

## 「マインドフルネスヨガ・メディテーション」とは？

ヨガとメディテーション(瞑想)のプログラムでは、今という瞬間に意識を集中して行います。今に意識を集中するとは”自分が一つの全体である”ということを実感することです。ヨガとはサンスクリット語でYuj(ユジュ)「結びつける」という意味です。ヨガやメディテーション(瞑想)を行うことは「心と体を結びつける」つまりは「心と体が一体となった体験をする」ことです。マインドフルネスヨガでは、体からの感覚に注意を向けて行います。メディテーション(瞑想)では、心の状態を観察していきます。ご自身の心と体の結びつきを知り、感覚を味わい一体感を体験してみましょう。

## 当日受付の流れ

### ○赤坂クリニック通院中の患者様

赤坂クリニックで受付・会計をお済ませ頂いてからスタジオにお越し下さい。

### ○ご家族・一般のお客様

直接スタジオにお越し頂き受付・会計をお済ませください。

### ○マインドフルネスイーティングに参加される方

開催時は教材費として500円をスタジオで頂きます。

## 申込方法

- 赤坂クリニック受付にて予約をお取り下さい。
- すべてオープンクラスなので、ご都合の良いプログラムから参加可能です。
- 9月より費用が変更になりますので予めご了承ください。

### <お願い>

- 初回のみプログラム開始30分前に受付をお済ませください。
- プログラム中の入室は原則禁止となります。
- 動きやすい服装でお越し下さい。ジーンズ・タイトスカート・ミニスカートはお控えください。※着替え可能・ロッカールーム有。
- 妊娠中の方、体調に不安のある方は、事前に担当スタッフにお申し出ください。
- プログラム中に体調が悪くなった方は、必ずスタッフにお知らせください。
- マインドフルネスイーティングのキャンセルは教材準備のため必ず前日までにご連絡ください。
- ご予約が定員に達しましたらお断りすることがございますのでお早めにご予約下さい。
- 土曜日の回は混雑が予想されます。

## 理事長メッセージ

- 目谷 久宣(かいや ひさのぶ)
- 医療法人和楽会 理事長
- マインドフルネス創始者ジョン・カバットジンの日本講演会の招聘委員を務めた一人
- 編著：『マインドフルネス・瞑想・坐禅の脳科学と精神療法』
- メッセージ：マインドフルネスは病気の治療だけでなく、人生の本当の意義、生きる楽しみを経験する生活に導くものです。ここで習ったことを毎日家で実習すれば、あなたの人生は好転します。



## 講師

長谷川 洋介(はせがわ ようすけ)

- 医療法人和楽会 ヨーガ講師
- 法政大学卒業後、2006年ヨガを始める
- スワミヴィーシュバランダンシに師事
- (社)ヨーガ療法学会
- ヨーガ講師養成講座修了
- 東洋鍼灸専門学校所属

目谷 明日香(かいや あすか)

- 医療法人和楽会 ヨーガ講師
- 法政大学卒業後、医療法人和楽会に勤務
- 現事務局長
- 2005年ヨガを始める
- スタジオヨギーBTCコース修了
- (社)ヨーガ療法学会
- ヨーガ講師養成講座修了
- (社)ヨーガ療法学会会員

杉山風輝子(すぎやまふみこ)

- 2009年 ACTおよびマインドフルネスにおいて国内の権威である熊野宏昭教授に師事。ACT臨床の実習をつみながら、マインドフルネスに関する研究論文を執筆。現在は赤坂クリニックにてマインドフルネス臨床に携わる。
- 2013年 早稲田大学大学院人間科学研究科修了
- 2013年 医療法人和楽会心療内科・神経科赤坂クリニックに勤務