● 演者のプロフィール ●

藤井　英雄

心のトリセツ研究所代表
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
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

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。無料メルマガ「３分で読める幸せになるコツ・365日のレッスン」も大好評。

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(同文舘出版･2012年)、(2)幸せオーラを引き寄せる　ハッピー・リズメーション(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)、そのほか、電子書籍シリーズ「100円で読む・心のトリセツ」刊行中

山下　良道

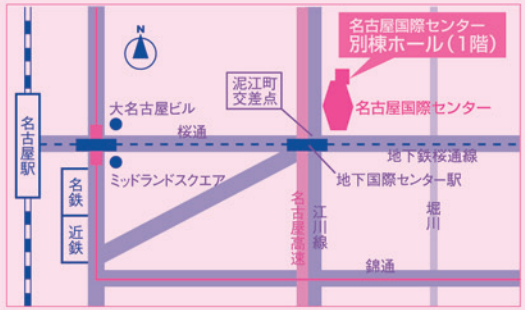
スダンマチャーラ比丘　ヤマシタ　リョウドウ(スダンマチャーラビク)
鎌倉一法庵住職。1956年東京生まれ。東京外語大学仏語科卒業後、藤田師と同じお寺で出家得度し、曹洞宗僧侶となる。1988年、アメリカの藤田師に合流し、ヴァレー禅堂で海外布教活動を開始。イタリアを経由して帰国後は京都曹洞禅センターにて、在日の外国人に英語で坐禅指導をおこなう。1995年オウム事件で騒然とする世間を離れて、高知県の山中に渓声禅堂を設立し、菩提樹下の釈尊に帰る運動を開始。2001年ミャンマーのパオ瞑想センターにてテーラワーダ比丘となり、パオ瞑想メソッドを終了する。2006年、スリランカ、ネパールを経由して帰国。それ以降、鎌倉一法庵を拠点として、日本各地、インド、台湾、韓国などで坐禅瞑想指導をおこなう。現在の立場は、大乗とテーラワーダを統合した「ワンダルマ仏教僧」。その視点よりの毎週日曜日の法話は、ポッドキャストにて配信され、多くのリスナーの共感を呼ぶ。

● 会 場 案 内 ●

名古屋国際センター
別棟　1階　ホール

〒450-0001　名古屋市中村区那古野1-47-1

- 名古屋駅(JR・地下鉄・名鉄・近鉄・あおなみ線)から徒歩約7分　地下街「ユニモール」直結
- 地下鉄桜通線「国際センター駅」下車すぐ
- 市バス「国際センター」下車すぐ



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
  著書：藤井英雄　出版社：同文舘
- 青空としてのわたし
  著書：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～
  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
- 心がラクになる　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・座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
　　持田製薬株式会社

事務局：医療法人和楽会　なごやメンタルクリニック
〒453-0015
名古屋市中村区椿町1-16　井門名古屋ビル　6F
Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741
ホームページアドレス http://www.fuanclinic.com
E-Mail waraku@fuanclinic.com

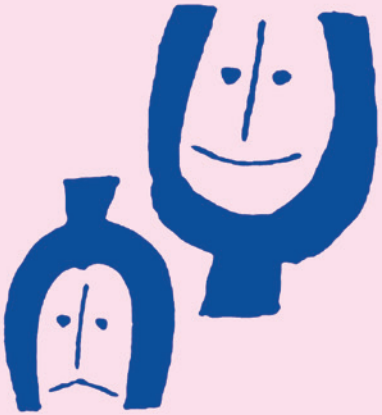
※お問い合わせは事務局FAXにてお受け致します。

不安の医学

第21回市民講演会

テーマ

「 マインドフルネス 」



平成27年4月18日(土)
名古屋国際センター　ホール
(別棟1階)

● 第21回市民講演会 ●

不安の医学

― マインドフルネス ―

日　時　平成27年4月18日(土)
PM 2:00より(開場 PM 1:30)

場　所　名古屋国際センター　ホール
(別棟1階)

入場料　無料(先着230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。「○○しながら」という自動操作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、それが勝手に動き出し暴走していってしまいます。

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、心に平常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。もちろん、不安やうつに対してもよい効果をもたらすことが分かっています。

今回の市民講演会では、マインドフルネスについて、その入り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　卯月　吉日

● プログラム ●

●PM 2:00～2:10　開会の辞
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

●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」
心のトリセツ研究所　精神科医
藤井　英雄

●PM 4:00～4:40
「青空としてのわたしとマインドフルネス」
鎌倉一法庵
山下　良道

●PM 4:40～4:50　閉会の辞
医療法人和楽会　理事長
貝谷　久宣

● 演者のプロフィール ●

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年名古屋市生まれ。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　薬いらずのメンタルケア」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