



BAY'S INTERVIEW

素敵の秘訣を知りたい

**辛いことも「ラッキー」と思う。
そのぶん、運を貯めている
気がするから。 東 貴博さん**

専門医に聞く診療最前線

治療方法が大きく進化した国指定の難病

CTEPH (慢性血栓塞栓性高血圧症)

国立循環器病研究センター病院 大郷 剛先生

Women's Life 健康女子のつくりかた

**マインドフルネスで
心のトレーニング**



医療の明日を創る人

**髪を失った子供達に
笑顔と自信をプレゼントしたい**

特定非営利活動法人 Japan Hair Donation & Charity

脳梗塞セミナー

防げ、まさかの「脳梗塞」
不整脈からおこる脳梗塞に注意!

患者さんトラブルSOS

CASE STUDY

インターネットの掲示板に悪口を書かれて

薬局コミュニケーション

誠意の伝わる謝り方って?

旅でリフレッシュ

**この夏、グランピングを
楽しもう!**

マンガで読む

EDと生活習慣病の話
そのED、違う病気のはじまりかも

5分でわかる

医療のキーワード

Women's Life

健康女子のつくりかた

マインドフルネスで
心のトレーニング



お話ししてくれた人



長谷川 洋介さん

東京マインドフルネスセンター長・ディレクター、大学卒業後、医学系学術雑誌の制作会社に勤務するが、ヨーガに惹かれ、ヨーガを追求する中でマインドフルネスに出会う。フューチャー・ラボ・ヨーガ研究財団・ヨーガインストラクター養成講座修了、ジョン・カバットジン博士「MBSRワークショップ」修了、日本マインドフルネス学会会員、読売新聞・ANAマインドフルネス認定員の資格も持つ。

「マインドフルネス」をご存じですか?

多忙な仕事、複雑な人間関係、私達の生活はストレスに満ちています。さらにスマホやパソコンを手放せず膨大な情報にさらされる毎日は、脳を休ませる暇がありません。そんな現代社会を健やかに生きるために、いま注目されているのが「マインドフルネス」です。

マインドフルネスのルーツは、仏教の禅。

もともとはマサチューセッツ大学教授のジョン・カバットジン博士が慢性疼痛や精神障害の療法として、仏教の瞑想を取り入れた「マインドフルネスストレス軽減法」を確立したのが始まり。その後、マインドフルネス状態が、脳や心に最高のパフォーマンスをもたらすことが科学的にも証明され、世界中が注目。今回は、そんなマインドフルネスのエッセンスをご紹介します。

Mindfulness