



2020年01月06日

DF会員の皆様

ディレクトフォース 健康・医療研究会
代表世話人 江村泰一

明けましておめでとうございます。

日頃より、弊健康医療研究会の活動に温かいご理解とご支援を賜り有難くお礼申し上げます。

皆様のお蔭で第19回目のセミナーを開催できる運びとなりました。重ねてお礼申し上げます。

さて、今回のセミナーでは、「心の健康」という観点から、近年広く注目を集めている「マインドフルネス」をとりあげ、この分野の専門家である、鎌倉マインドフルネスラボ代表の穴戸幹央先生からご講演をいただきます。

下記についてお話が聞けるかと思っています。

- 世界の企業や教育、医療の現場で注目されるマインドフルネスとは何か？
- 高齢者の方の心身の健康促進にも役立つ具体的なマインドフルネスの内容と実践方法

穴戸幹央先生

鎌倉の臨済宗の建長寺にて禅とマインドフルネスの国際フォーラムZen2.0を主催



略歴

東京大学工学部応用物理物理工学科卒

東京大学大学院新領域創成科学研究科修了

日本IBM株式会社を経て、企業の人材育成を手がけるアルー株式会社の立ち上げに参画。

現在は鎌倉を拠点に人と組織の可能性を広げる活動を中心として、企業の従業員や行政・福祉の現場の職員などにマインドフルネスを届ける活動を幅広く展開しておられます。

開催要領

日時：2020年01月29日(水)
15：00～
場所：日本ビル6階651室
会費：2,000円

ご参加ご希望の方は[下記の参加申込みフォーム](#)よりお申し込みください。

今回は[会場の都合](#)で[先着25名様](#)で締め切りとさせていただきます。

[参加申込みフォーム](#)

ご参考情報 下記の[下線青字](#)はウィキペディアのリンクです。

[ウィキペディア](#) [マインドフルネス](#)

Wikipediaの記事

マインドフルネス (英: mindfulness) は、今現在において起こっている経験に注意を向ける心理的な過程であり[1][2][3]、瞑想およびその他の訓練を通じて発達させることができる[2][4][5]。マインドフルネスの語義として、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」といった説明がなされることもある[6]。新しい考え方ではなく、東洋では瞑想の形態での実践が3000年あり、仏教的な瞑想に由来する[7]。現在マインドフルネスと呼ばれる言説・活動・潮流には、上座部仏教の用語の訳語としてのマインドフルネスがあり、この仏教本来のマインドフルネスでは、達成すべき特定の目標を持たずに実践される[8][9]。医療行為としてのマインドフルネスは、ここから派生してアメリカで生まれたもので、特定の達成すべき目標をもって行われる[8][9]。マインドフルネスは、大きくこの2つの流れに分けられる[8]。医療行為としてのマインドフルネスは、1979年にジョン・カバット・ジンが、心理学の注意の焦点化理論と組み合わせ、臨床的な技法として体系化した[7]。

<参考>過去の実施セミナー

- 『老いることの意味』
- 『認知症の基礎的理解』
- 『尊厳死と安楽死』
- 『新しいがん治療』
- 『腰痛の基礎知識—原因・治療・予防—』
- 『その肺炎 治す？治さない』
- 『健康寿命とアミノ酸』
- 『糖尿病と生活習慣あれこれ』
- 『自律神経のしくみとその障害による疾患、対処法』
- 『笑いの健康学 ～笑って脳を活性化～』
- 『認知症を受け入れよう！』
- 『口からみた長生きの秘訣』
- 『「人生100年時代」を生き延びるための運動器と運動の重要性』
- 『百寿者の秘密』
- 『医者のトリセツ—高血圧と脂質異常を中心に』
- 『高齢者に多い泌尿器系疾患とその対策』
- 『フレイル・サルコペニアと運動』
- 『人生100年時代を生き抜くために—救急医療の正しいかわり方を考えよう』