

2020年06月01日

DF会員の皆様

健康医療研究会  
代表世話人  
江村 泰一

緊急事態宣言は解除となりましたが、第2波の襲来の恐れもあり、外出もほとんど出来る雰囲気でもないことから、ストレスや不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか。

健康医療研究会では今迄**4回、肉体を動かすこと**による健康維持方法の情報共有をしてまいりました。今回第5回目は、上記のような状況下で精神面にスポットをあて、**心の健康維持**に役立つ情報の共有をさせていただきます。

本年2020年01月29日第19回健康医療研究会セミナーで「心の健康に役立つマインドフルネスとは？」というテーマでご講演いただいた**鎌倉マインドフルネス株式会社代表取締役の宍戸幹央先生**より、『**自宅で瞑想・座禅**』というテーマに沿った動画をご紹介いただきました。

**[お好みに合わせてご利用頂ければと思います。](#)**

頭すっきり！簡単マインドフルネス瞑想10分 初心者むけ |  
Wellness To Go by Arisa

10分間マインドフルネス瞑想2018年度最新版 一般社団法人マインドフルネス瞑想協会

10分間マインドフルネス瞑想（一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート）注意力のトレーニング

おうちで坐禅 ～手ほどき編～ by 妙心寺退蔵院



**宍戸幹央先生**

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

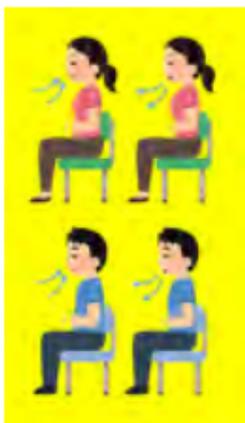
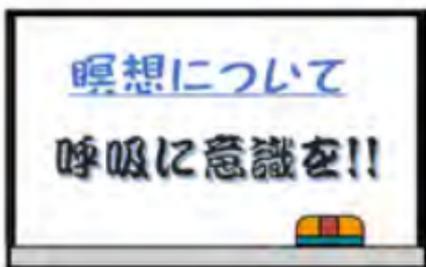
略歴

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。



**[頭すっきり！簡単マインドフルネス瞑想10分 初心者むけ | Wellness To Go by Arisaリンク](#)**

**[10分間マインドフルネス瞑想2018年度最新版 一般社団法人マインドフルネス瞑想協会リンク](#)**

**[10分間マインドフルネス瞑想（一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート）注意力のトレーニングリンク](#)**



**[おうちで坐禅 ～手ほどき編～ by 妙心寺退蔵院リンク](#)**

DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い  
皆様の意見やほかの人に伝えたい情報があればお寄せください。  
2020年05月01日発信「DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い」をご参照ください。

**[E-Columnへのリンク](#)**