

はじめての マインドフルネス

～今、この瞬間を生きる～

近年多くのメディアで取り上げられることが増えてきたマインドフルネス。Google や Apple などの世界的企業を始め、多くのビジネスシーンでもその効果が注目され取り入れられています。

もともと臨床応用が進められてきた医学的な観点からも研究が進められ、人の心や体のさまざまな不調に効果があることが確かめられつつあります。

マインドフルネスはリラクゼーション法やストレス対処法の一つとして活かせるだけでなく、認知にとらわれない生き方を探求することで心身の健康にも大きく寄与できるスキルと言えます。

当初は院内スタッフ向けの勉強会として企画した内容でしたが、少しでも多くの方にマインドフルネスを知っていただけたらと思い、少数ではありますがオープンな講座として開催することにしました。

日時：2019年9月29日（日）

13時～16時

会場：セントラルたなか鍼灸院 上社院

参加費：1000円 定員：20名前後

参加ご希望の方は上社院受付にてお申し込みください

お問い合わせ

セントラルたなか鍼灸院 上社院

名古屋市名東区上社 2-170 第一ヤマケンビル 1F

052-776-0928

講師プロフィール

中村 智美（なかむら ともみ）

法名：釈 智諒（しゃく ちりょう）

英国 IFPA 理事・英国 IFPA/IFA 認定アロマセラピスト・NPO 法人日本アロマセラピー福祉サポート協会理事長・(株)木花代表取締役・真宗僧侶・修士(文学・仏教学専攻)

1998年に英国でアロマセラピーを学ぶ。2001年から横浜ロイヤルパークホテルやふれあい横浜ホスピタル産婦人科内でのサロン運営、翻訳、病院で緩和・終末期ケアと医療従事者向けの講習会を行う。2004年に母の癌闘病と看取りをきっかけに仏教と出逢い、大学・大学院・宗門学院で8年間仏教学を研究。自身の甲状腺がん治療や父の突然死を経験し、仏教の智慧が患者と家族の苦しみに対し何ができるのか模索しマインドフルネスを日々実践。病院と連携し、患者と家族のスピリチュアルケアを行う。

