

講師プロフィール

かわの たいしゅう

◆川野 泰周さん◆

臨済宗建長寺派林香寺住職。RESM新横浜 睡眠・呼吸
メディカルケアクリニック副院長(精神保健指定医・日本精
神神経学会認定精神科専門医・医師会認定産業医)。
2005年慶應義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修修
了後、慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久
里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。
2011年より建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。
2014年末より横浜にある林香寺住職となる。現在寺務の
傍ら都内及び横浜市内のクリニック等で精神科診療にあ
たっている。

うつ病、不安障害、PTSD、睡眠障害、依存症などに対
し、薬物療法や従来の精神療法と並び、禅やマインドフル
ネスの実践による心理療法を積極的に導入している。また
国内大手企業でマインドフルネスによるメンタルヘルス向
上のための社員研修を担当する。NHK「あさイチ」、「み
んなで長生き」、NHKラジオ深夜便などのメディア出演を
通してのマインドフルネス普及活動にも取り組む。マインド
フルネス実践のための情報を、公式ウェブサイト
「mindfulness is a way of life」にて公開中。

マインドフルネス(mindfulness)とは

「今この瞬間の体験を、評価や価値判断をすることなく、
ただあるがままに観察すること」と定義される。この言葉
は、仏教において悟りに向かうための正しい生き方を説
いた「八正道(はっしょうどう)」の中の一つ、「正しい気
づき」を意味する古代インドの言葉「サティ(sati)」を英
訳したもの。仏教の開祖であるブッダが、苦しみを手放し
て悟りを得るために実践した修行としての瞑想法に着
想を得て、現代において心身とも健やかで幸せに生きる
ための智慧として活用されるようになったのがマインドフ
ルネスである。その実践によりストレス低減や、注意力・集
中力の向上などの効果があるとされ、近年では医療をは
じめとする様々な分野で応用されている。

問合せ先

東京都 生活文化局 都民生活部 東京ウィメンズプラザ 事業推進担当
TEL: 03-5467-1980 E-mail: wkoza@tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp



<著書>

『ずぼら瞑想』(2018年・幻冬舎)、『人生がうまくいく人
の自己肯定感』(2018年・三笠書房)、『「精神科医の
禅僧」が教える 心と身体の正しい休め方』(2018年・
ディスカバー21)。『会社では教えてもらえない 集中力
がある人のストレス管理のキホン』(2019年・すばる舎)
など。また国内初のマインドフルネスのための通信教育
講座「マインドフルネス実践講座」(キャリアカレッジ・ジャ
パン)を監修。その他共著・監修多数。

セルフ・コンパッション(self-compassion)とは

自らに向ける「思いやり」「優しさ」「慈しみの心」のこと
であり、自身の長所のみならず、短所をも温かく受け入
れ、あるがままの自分を受容する心のあり方を指す。仏
教における「慈悲」がルーツになっているが、近年では
欧米の大学など研究機関において、心理学や脳科学
(神経科学)の分野でその重要性が認識されるようにな
り、セルフ・コンパッションを育むための心理プログラムも
普及するようになった。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

R70

古紙ハルパ配合率70%再生紙を使用