

— 入場無料 —

禅

をききく

会

日時：平成三十年十二月十日（月）

十三時十分開会、十六時四十分閉会

会場：大宮ソニックシティ大ホール

（さいたま市大宮区桜木町一七―五）



第1部
「こころが整うマインドフルネス」
人見ルミ 先生
（マインドフルネス トップ講師）



第2部
「大震災・原発事故から七年
～生きる道標（みちしるべ）～」
渡邊 祥文 老師
（福島県長秀院住職）

主催：曹洞宗関東管区教化センター

（さいたま市大宮区宮町3-6 東光寺内）

お問い合わせ：電話 048-648-5751

（月曜～金曜 午前10時～午後4時）

曹洞宗関東管区教化センター

禅をきく会

〔プログラム〕

13時10分 開会 主催者挨拶 一適隆章統監

13時20分 第1部

「こころが整うマインドフルネス」

人見ルミ先生

(マインドフルネス トップ講師)

14時40分 休憩

15時00分 いす坐禅 説明指導 北條和之主監

15時10分 第2部

「大震災・原発事故から七年

〜生きる道標〜

渡邊祥文 老師

(福島県長秀院住職)

16時40分 閉会

〔講師紹介〕



人見ルミ (ひとみるみ)

TBSニュースレポーター、テレビ東京お天気予報キャスターを経て報道ディレクターに転身。二十九歳で単身インドへ渡航。本場のヨガ・瞑想といった、マインドフルネスを学び、ストレスから解放された考え方や感情のコントロールの方法を身につける。帰国後、マインドフルネス・トレーニングでイキイキと変えていく方法を伝えていく(株)サンカラを設立し代表取締役就任する。マインドフルネス企業研修で、社員のストレス軽減やパフォーマンスを高め、対人関係の改善や組織の生産性向上に貢献している。

著書の「心を整えるマインドフルネスCDブック」が3万部を超えベストセラー入り。(あさ出版)他多数。



渡邊祥文 (わたなべしやうぶん)

駒澤大学仏教学部を卒業後大本山永平寺にて修行。その後曹洞宗教化研修所(現・曹洞宗総合研究センター)にて、布教教化の基礎を学ぶ。

現在は、福島県長秀院住職の傍ら、曹洞宗特派布教師・曹洞宗教誨師・曹洞宗人権啓発相談員・福島市生涯学習講師・保護司など多数の要職を歴任している。