

龍雲寺ダンマトーク

共催：東京禅センター

演題

『ストレス社会を健やかに生きる』 ～マインドフルネス実践講座～

講師

川野泰周師（かわの・たいしゅう）



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。

1980年横浜市生まれ。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年半の禅修行。2014年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。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。またビジネスパーソン、医療従事者、学校教員、子育て世代、シニア世代などを対象に幅広く講演活動を行う。近年では富士通、日産自動車、DeNAなど企業のIT部門へのマインドフルネス導入を手掛けている。著書に『あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方』（2016年・インプレス）、『悩みの9割は歩けば消える』（2017年・青春出版社）、『脳がクリアになるマインドフルネス仕事術』（2017年・クロスメディアパブリッシング）、『ぶち瞑想習慣』（2018年・清流出版）、『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）。共著・監修多数。NHK ラジオ深夜便「からだの知恵袋」出演中。

日時 平成31年6月22日（土）

15:30開演（90分） ※15:00開場

場所 龍雲寺本堂

料金 入場無料 要予約
（定員 100名）

※お申し込みは、東京禅センターホームページ又は
下記の申込書にご記入後、東京禅センターにFAX
してください。

東京禅センターでは催事案内のメールマガジンを配信しています。ご登録は左のQRコードから。またはホームページより。



【東急東横線】学芸大学駅 徒歩15分
【東急田園都市線】駒沢大学駅東口 徒歩15分
【東急田園都市線】三軒茶屋駅 徒歩20分
※渋谷駅・目黒駅・中目黒駅より【野沢龍雲寺】行きバス運行中

【龍雲寺ダンマトーク FAX 申込書】

本状を切り取らずに、そのまま送信してください。

FAX 03-5779-3801

TEL 03-5779-3800

お名前

フリガナ

TEL

参加人数

名