

2021年度

2022.

3.2 (Wed.)

13:00-15:00

マインドフルネス 入門セミナー

～セルフケアと自己探求～

場所：オンライン

対象：MC、DC、PD、教職員

定員：100名

マインドフルネスについて、「科学的根拠」や「心の整え方」などを
ご紹介し、瞑想の演習でその効果を実感していただきます。

マインドフルネスは、継続により創造性（クリエイティビティ）の向上に資するという検証結果も得られており、日々心を調べて、健やかに研究生生活を続けていくためのセルフケアとして活用いただくことはとても大切です。また、ストレスに適切に対処し成長への糧とする心のスキル（レジリエンスを向上させる）であり、有名スポーツ選手や、Google、intelなどの世界的なIT企業に公式プログラムとして導入されています。

※詳しくはQRコードより開催案内HPをご覧ください

講師

カワノ タイシュウ
川野 泰周 氏



禅僧・精神科医。1980年生。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・精神科専門医・産業医）。2005年慶應義塾大学医学部医学科卒業後、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禅修行。2014年に住職を拝命し、以降寺務の傍ら都内及び横浜市内のクリニックで診療を続け、マインドフルネス実践による心理療法に取り組む。国内大手企業にもマインドフルネスを導入。著書に『悩みの9割は歩けば消える』（2017年・青春出版社）、『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）、『精神科医がすすめる 疲れにくい生き方』（2021年・クロスメディアパブリッシング）、『半分、減らす。』（2021年・三笠書房）など多数。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。NHK総合「あさイチ」、「おやすみ日本」、「みんなで長生き」、NHKラジオ「ラジオ深夜便」、「らじるの時間」、TBSラジオなど、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。

申込方法

■MC、DC、PDの方
Hi-Systemよりお申し込みください
※Hi-Systemは登録が必要です

■教職員の方
お問い合わせ先 E-mailへメールにて
お申し込みください

申込締切

2.18 (Fri.)

13:00



■お問い合わせ・主催■

北海道大学 人材育成本部 上級人材育成ステーション S-cubic

Tel : 011-706-3275 E-mail : s-cubic@synfoster.hokudai.ac.jp URL : <https://www2.synfoster.hokudai.ac.jp/>

◇ 共 催 ◇

北海道大学 人材育成本部 国際人材育成プログラム I-HoP・連携型博士研究人材育成推進室 COFRE

◆ 協 力 ◆

連携型博士研究人材総合育成システム

北海道大学キャリアセンター



S-cubic