

【日 時】2020年2月22日(土) 10:30~12:00

【場 所】北里大学 L1 号館 6階 63 教室

【テーマ】「ぶれない心と慈悲を育むマインドフルネス」

【講 師】川野 泰周 (カワノタイシュウ) 先生

- ・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認定医・医師会認定産業医)
- ・臨済宗 建長寺派 林香寺 住職

*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。

また、ビジネスパーソンに向けては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。

その他、医師・看護師・介護職、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って来ながら、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。



- 【著 書】『集中力がある人のストレス管理の基本』(総合出版) 基調講演講師 川野泰周先生
『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ノウハウ』(総合出版) はるる舎
『人生がうまくいく人の自己肯定感』(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』(ディスカバー21)
『ぷち瞑想習慣』(清流出版)
『ずぼら瞑想』(幻冬舎)
『脳がクリアになるマインドフルネス仕事術』(クロスメディアパブリッシング)
『悩みの9割は歩けば消える』(青春出版社)
『あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方』(インプレス)

…その他、著書多数

※当日は会場で著書の販売も致します。