

# 第4回日本公認心理師学会学術集会 千葉大会

大会テーマ：安全・安心な社会をめざして

## 市民公開講座・特別企画

どなたでもご視聴いただけます（事前登録不要）

### ◆市民公開講座◆

「禅とマインドフルネスですこやかな心を育む」

講師：川野泰周氏

（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・精神科医）



### ◆特別企画（一般公開）◆

「災害の後の心の守り方」

講師：下園壮太氏

（特定非営利活動法人メンタルレスキュー協会 理事長 /  
元・陸上自衛隊衛生学校 心理教官）



◆期間：2024年12月15日（日）～2025年1月14日（火）

◆方法：オンデマンド配信

期間中、以下のURLからいつでも何度でもご覧いただけます

<https://procomu.jp/jacpp2024/public.html>

◆参加費：無料

\*右の二次元コードもご利用ください→

◆お申込み：不要（どなたでもご視聴いただけます）



主催 (公社) 日本公認心理師協会 (一社) 千葉県公認心理師協会  
後援 法務省 文部科学省 厚生労働省 経済産業省 こども家庭庁  
千葉県 千葉市 千葉県教育委員会 千葉市教育委員会 千葉県医師会 千葉大学教育学部

## ◆市民公開講座◆

### 「禅とマインドフルネスですこやかな心を育む」

講師：川野泰周氏

仏教や禅の精神をもとに、欧米でメンタルヘルス領域に取り入れるため構造化することで確立された「マインドフルネス」。日本においても医療、ビジネス、教育、スポーツなど様々な分野で活用されるようになりましたが、実際に精神衛生に役立てるためには日々の瞑想実践が欠かせません。

本講座ではマインドフルネスの基礎理論について分かりやすく解説しながら、実際に簡便に用いることのできる瞑想を体験いただければ幸いです。



<略歴> 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『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)、『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)、『歩けば、調う』(2023年・青春出版)、『クヨクヨしない すぐやる人になる「心の勢い」の作り方』(2024年・東洋経済新報社)。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 Eテレ「あしたも晴れ！人生レシピ」、NHKラジオ「ラジオ深夜便」、TBSラジオ、FMヨコハマなど、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。

## ◆特別企画(一般公開)◆

### 「災害の後の心の守り方」

講師：下園壮太氏

深刻な被害を出す災害はいつどこで起こるかわかりません。

もしも災害に遭った時に、自分の心にどういったことが起きるのか、

その仕組みと対処を知っておくことで、不安を軽減することができ、自分の心を守りやすくなります。

元・陸上自衛隊衛生学校心理教官で、退官後も含め、数え切れないほどのカウンセリングやメンタルヘルスケア教育、そして、クライシス支援にあたっている講師から、そのコツを学びます。



<略歴> 1959年生。鹿児島出身。防衛大学校卒業。特定非営利活動法人(NPO法人)メンタルレスキュー協会理事長、同シニアインストラクター。元・陸上自衛隊衛生学校心理教官。陸上自衛隊初の心理幹部として多くのカウンセリングにあたる。また、本邦初の自殺後の周囲の人々へのケア及び自殺の客観的原因分析をおこなう「自殺のアフターケア」チームのメンバーとして、約300件以上の自殺や事故にかかわる。2003年より、衛生学校にて、衛生隊員(医師、看護師、救急救命士等)にメンタルヘルス、自殺予防、カウンセリング、コンバットストレス(惨事ストレス)コントロールを教育。2005年、自衛隊のイラク派遣に同行し、メンタルヘルスケアを提供。2009年、産経新聞社主管の「国民の自衛官」受賞。2011年の東日本大震災時は、陸上自衛隊のメンタルヘルス施策に関する全般指示にかかわり、現場指揮官等への指導にあたる。2015年8月、陸上自衛隊退職。2016年、NPO法人メンタルレスキュー協会理事長に就任。

自治体、企業、民間団体などでの講演や研修、メディア出演、執筆活動のほか、2009年よりNPO法人メンタルレスキュー協会にて、死にたい気持ちや悲惨な出来事直後のショックに対処するクライシスカウンセリングのトレーニングを提供し、現場で役に立つカウンセラーの育成にあたっている。『自衛隊メンタル教官が教える 心の疲れをとる技術』(朝日新書)、『がんばらない仕組み』(三笠書房)、『クライシス・カウンセリング』(監修;金剛出版)など著書多数。