



GoogleやFacebook等でも導入

# 禅・マインドフルネス

## 体験セミナー

### ZenとMindfulnessを

「日々の生活」「働き方」を変えてみましょう！！  
今秋、Google本社(シリコンバレー)、Salesforce  
本社のセミナーに同行した講師が指導!!

**11月11日(土) 9:30~11:00**

定員**20**名様 参加費 **1,000円** イスで行います。

アイーナ7階【703号室】 イスで行います。ゆったりとした服装で。

	<b>9:30~10:10</b>
<b>第1部</b>	「Googleのマインドフルネス」とは… 講師: 砂子田 聡(マインドフルネス・コーチ)

	<b>10:20~11:00</b>
<b>第2部</b>	「人間をやめる」坐禅のすすめ 講師: 佐々木 秀吾(盛岡市 禅僧)

お申込みお問い合わせ

社会系お坊さん番組「Time And Tide」

TEL 090-4937-2211 (佐々木)



## 「マインドフルネス」とは...

「今ここに集中し、リラックスしている状態」「批判、評価することなく、今この瞬間に注意を向けることから浮かんでくる気づき」雑念をなくしたり、常にポジティブになる状態ではありません。

トレーニングで身体を鍛えるのと同じように、頭と心のトレーニングで集中力、立ち直る力が鍛えられ、ストレス低減、他の人への思いやりも増します。

今回のセミナーでは、Googleで開発されたマインドフルネスのプログラムの紹介と、実践で役立つワークを行います。



講師：砂子田 聡 (Link bridge リンク・ブリッジ 代表)

砂子田 聡(イサゴダ サトシ)

マインドフルネス・ベースド・コーチキャンプ基礎コース終了。

( (社) MILI マインドフルネス・リーダーシップ・インスティテュート )  
盛岡市在住。盛岡市まちづくり研究所・共同研究員としてソーシャルビジネスの展開について政策提言。盛岡市役所を経て、ソーシャルビジネスの実現に向け起業。マインドフルネス実践セミナー、マインドフルネス・コーチングを開催。今秋、藤田一照氏シリコンバレー法話セミナー、Google発マインドフルネスプログラム開発者チャディ・メン・タン氏との対談に同行。



## 「禅」とは...

お釈迦さまが坐禅の修行に精進され、悟りを開かれたと言われています。禅とは物事の真実の姿、あり方を見極めて、これに正しく対応していく心のはたらきを調えることを指します。

今回のセミナーでは、足を組むような坐禅は行いません。坐禅とマインドフルネスの違いを明確にすることで、双方の理解を深めていきたいと思っています。



講師：佐々木 秀吾 (盛岡市 喜雲寺 副住職)

佐々木 秀吾(ササキ シュウゴ)

1980年生まれ。横浜市出身。盛岡市在住。駒澤大学仏教学部禅学科卒業。平成14年3月より大本山総持寺安居(4年間)。盛岡市喜雲寺副住職。2015年、保育士資格取得。主催するポッドキャスト番組「TIME AND TIDE」は、宗教・スピリチュアル部門2位獲得。Youtubeでも配信中。9、10月に行われた坐禅会では、のべ100名以上が参加。「僧侶BAR」「朝の坐禅会」「僧侶とイタリアン」等イベント多数開催。

