

会員月例研究会

# 「マインドフルネスで幸せ力UP お坊さんのハピネストレーニング」

講師：浄土宗光琳寺 副住職

寺子屋ブツダ 理事 井上 広法 氏

日時：平成29年10月12日(木) 15:30～17:00

## ご案内

「幸せはトレーニングで高められる」と聞いても、ピンとこないかもしれません。しかし、この10数年、「幸せは意識的に高めることができる」という報告が世界各地の脳科学や臨床心理学の研究室から報告されています。そして、幸せを高める方法として最も注目されているのが google や intel、facebook などシリコンバレーの企業が取り入れている「マインドフルネス瞑想」です。皆さんも一度は耳にされたことがあるのではないのでしょうか？

今回のプログラムは、「マインドフルネスを高め、幸福度を向上すること」を目的としますが、さらに、幸福度が向上すると生産性や創造性が向上するという最新の報告もあわせてご紹介していきます。

## 井上広法氏 略歴

1979年、宇都宮市生まれ。

一般社団法人寺子屋ブツダ理事 (<http://www.tera-buddha.net/>)

hasunoha 共同代表 (<http://hasunoha.jp/>)

佛教大学で浄土学を専攻したのち、東京学芸大学で臨床心理学を専攻。

仏教と心理学の立場から、現代人がより幸せに生きるヒントを伝える僧侶として活動している。2014年から、マインドフルネスをベースとしたワークショップ「お坊さんのハピネストレーニング」を開始。数々の有名企業でもマインドフルネス研修を行い、その様子は各種メディアのマインドフルネス特集でも取り上げられている。著書に「心理学を学んだお坊さんの幸せに満たされる練習」(永岡書店)などがある。



## 参加要領

日時：平成29年10月12日(木)

15:30～17:00(受付開始15:00)

会場：日精ホール

(大崎ニューシティ 日精ビル3階)

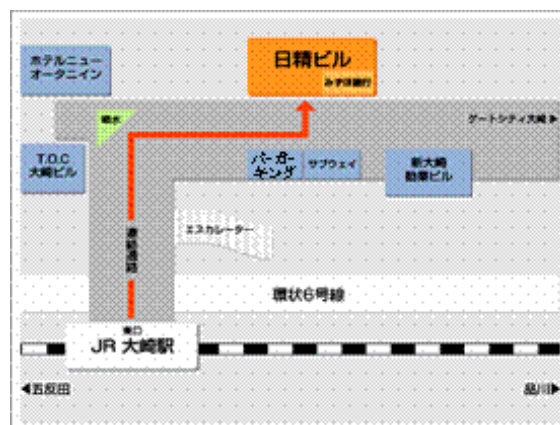
東京都品川区大崎1-6-3

Tel: 03-3779-7488

参加費：会員：無料 一般：16,000円(消費税込)

申込：裏面お申込書にご記入の上、FAXをご送信下さい。

**申込書がそのまま参加証となりますので、当日お持ち下さいませよう、お願い申し上げます。**



●JR山手線・埼京線

大崎駅 北改札口 東口 徒歩約2分

## 申込書・参加証

申込者及び窓口担当者が下記の「個人情報の取り扱いについて」に同意した上で申し込みます。

**FAX: 03-3409-1187**

サービス産業生産性協議会 会員月例研究会 係

申込日 月 日

開催日	第6回 会員月例研究会 平成29年10月12日(木) 15:30~17:00 開催		
組織名			
所在地	〒 (      -      )		
電話番号	FAX番号		
	お名前	ご所属・お役職	eメールアドレス
(1)			
(2)			
(3)			
(4)			
ご連絡担当者			
[通信・連絡事項]			

\* 必要事項をご記入の上、ファックスでご送信下さい。

\* 本状は当日、参加証として受付にお持ち下さい

お問合せ

サービス産業生産性協議会

150-8307 東京都渋谷区渋谷3-1-1

TEL 03-3409-1189 FAX 03-3409-1187

公益財団法人 日本生産性本部 会員サービスセンター

〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3-1-1 TEL 03-3409-1116 FAX 03-3797-1156

### 個人情報の取扱いについて

1. 申込みによりご提供いただいた個人情報は、本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。なお、当本部個人情報保護方針の内容については、当本部ホームページ (<http://www.jpc-net.jp/>) をご参照願います。参加されるご本人、ご連絡担当の皆様におかれましては、内容をご確認、ご理解の上、お申度いいたします。
2. 個人情報は、『会員月例研究会』の実施に関わる資料等の作成、ならびに当本部が主催・実施する各事業におけるサービス提供や事業のご案内、および顧客分析・市場調査のために利用させていただきます。
3. 法令に基づく場合などを除き、個人情報を第三者に開示、提供することはありません。
4. 案内状や参加証、テキストの送付などを外部に委託することがありますが、委託先にはご本人、ご連絡担当者へのサービス提供に必要な個人情報だけを開示し、サービス提供以外に使用させることはありません。
5. ご本人からの求めにより、開示対象個人情報の利用目的の通知、開示、訂正、追加または、削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止に応じます。この件につきましては、会員サービスセンター(TEL03-3409-1116)または総務部個人情報保護担当窓口 (TEL03-3409-1112) までお問合せください。【責任者：個人情報保護管理者(総務部長)】
6. お申込書に個人情報を記入するか否かはご本人の自由です。ただし、必要な個人情報が不足していた場合は、当本部からのサービス全部または一部が受けられないことがあることをご了承願います。
7. 本案内記載事項の無断転載をお断りします。

SPRING