

# 「こころを整える練習」

～クリアな心で仕事に励むスキルを実体験～

◆日時：2025年3月16日（日）14時～17時15分

◆講師：草薙 龍瞬 先生（僧侶・作家 興道の里代表）

◆開催場所：大阪府中央公会堂 第4会議室（地下1階）

大阪市北区中之島1丁目1番27号

大阪メトロ御堂筋線 淀屋橋駅1番出口徒歩5分

堺筋線 北浜駅26番出口徒歩10分

京阪電車中之島線 なにわ駅1番出口徒歩1分

◆単位：2単位申請中

今、私たちを取り巻く環境は非常に複雑になっています。気候の変動による大きな災害も頻発し、世界のあちこちでは紛争が絶えず多くの人の命が失われています。日本の社会も以前のように安全・安心感の持てるものではなくなりつつあります。そのような中で私たちは「こころ」の持ち様をいかにすればいいのか迷いが生じます。自身の心の健康が保たれてこそ人との関わりも発展し、私たちの役割も果たすことができると思います。

講師の草薙先生はこのような思いに何かのヒントを投げかけて下さると思います。コロナ禍以降 zoom での研修会を開催してきましたが、今回は先生の強いご希望もあり、また直接に先生のお声を聞ける絶好の機会と思い、対面での研修会を開催します。是非会場にお集まりください。



## ～講師からのメッセージ～

今の社会には、心をめぐる課題・問題が数多く存在します。日常のストレス、親子・夫婦間のコミュニケーション不全、蔓延するスマホ依存、先行きへの不安や孤独など。必要なのは「正しい心の使い方」です。過剰に反応せず、ストレスを溜めこまず、クリアな心で日常を過ごす。そのスキル（技術）が求められています。今回は、さまざまな世間の話題や日常に起こる課題を取り上げながら、筋の通った考え方（解決の手順）と、心を洗う実践（いわゆる坐禅・マインドフルネス）を紹介します。暮らしに役立つ内容ですので、ぜひお気軽にご参加ください。 僧侶・作家 草薙龍瞬

## ～講師プロフィール～

奈良県出身。中学中退後16歳で家出、上京。独学で大検を経て東京大学法学部卒業。政策シンクタンク他様々な職業を経て、30代半ばで得度出家。ミャンマー国立佛教大学専修課程終了。現在インドで農村改善NGOと小学校を運営するほか、日本では「人の幸福と社会の改善に役立つ実用的な方法としての仏教」を伝える。主な著書に50万部のベストセラー『反応しない練習』KADOKAWA『大丈夫、あのブッダも家族に悩んだ』筑摩書房『怒る技法』マガジンハウス等多数。

## 受講方法

※1. 受講をご希望の方は、下記の必要事項を記載の上、当会事務局宛 E メールにて  
2月28日（金）までに申し込み、同時に受講料を下記ゆうちょ銀行口座へお振込み  
ください。

ゆうちょ銀行からの振込 → 記号 14190 番号 97214291

他金融機関からの振込 → 店名四一八（ヨンイチハチ）

店番号 418 普通預金 口座番号 9721429

口座名 NPO法人関西心理相談員会

なお、領収書は振込票で代替させていただきます。

2. 振込確認後、当日の資料をメールで送らせていただきます。

3. 研修終了後受講報告書を提出いただいた方に、単位認定証（PDF）をメールいたします。

### 【申し込み必要事項】

1. 受講希望日・タイトル：3/16 心の整え方
2. 氏名・フリガナ：
3. 連絡先：郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス
4. 認定証： 要 OR 不要
5. 区分：会員 OR 一般

### 【申込先】

NPO法人関西心理相談員会事務局宛

Eメールアドレス：[k-sinri@sound.ocn.ne.jp](mailto:k-sinri@sound.ocn.ne.jp)

\*お申し込み後、欠席される場合は速やかに事務局までご連絡下さい。

\*ご記入頂いた個人情報は当会で適切に管理し、本研修会並びに当会からの  
情報提供以外には一切使用いたしません。

### 【お問い合わせ】

NPO法人 関西心理相談員会 事務局

〒532-0011 大阪市淀川区西中島6-2-3

チサン第7新大阪423号室

TEL&FAX：06-6886-9321

E-mail：k-sinri2@castle.ocn.ne.jp