

UNISEC Space Job Fair サイドイベント

マインドフルネス体験ワークショップのご案内

2025年4月吉日

Space Job Fair のサイドイベントとして、マインドフルネスを体験していただくワークショップを開催します。「今ここに」集中するマインドフルネスで得られるものは何なのか。インドで40年修行し、ダライ・ラマ法王の侍医もされておられるバリー・カーズィン先生から直接学べるこの機会にご体験いただき、その「何か」をつかんでください。一生使える「何か」になるかもしれません。午前の部と午後の部は内容が違いますので、通して出ていただくことも可能です。

- 日時：2025年5月25日（日曜）
- 場所：X-NIHONBASHI タワー（東京都中央区日本橋室町2-1-1 日本橋三井タワー7階）
- 申込：<https://forms.gle/99F8DeC8MNZySxA57>
（Google フォームが使えない場合は、メールでご連絡ください）
- 費用：無料
- 問い合わせ：einfo@unisec.jp

○午前の部（10時半－12時半）

マインドフルネス体験ワークショップ① レクチャーと実践

講師：バリー・カーズィン 通訳：丸山智恵子

情報過多の時代にあって、心の中がカオス状態になっていることはありませんか？

泥水が入ったコップを静かに置いておくと、泥が沈んで水が透明になり、見えなかったものが見えるようになります。今ここに集中する「マインドフルネス」の実践を通して、そのような心の状態を体験してみませんか？「マインドフルネス」の実践は、恐れや不安を減らし、ストレスを軽くし、集中力を高め、明晰さを増す効果があるといわれています。悩める質問への回答に定評のある講師とのQ&Aの時間もとりますので、初心者も経験者も学びと気づきがある2時間をお過ごしいただけたらと思います。

○午後の部（14時－17時 コーヒーブレイクあり）

マインドフルネス体験ワークショップ② メンタルヘルスケアとウェルビーイングの向上

講師：バリー・カーズィン、山下茂樹 通訳：丸山智恵子

メンタルヘルスの問題への準備や対処をどのようにするかは、従業員のウェルビーイングをいかに高めるかということと相まって、組織や事業の成功に大きく関わっています。このセッションでは、マインドフルネスの企業への導入事例を紹介し、心の健康を育むためのマインドフルネスの方法を学び、実際に体験していただきます。間にコーヒーブレイクをいれて、参加者同士の交流機会も作ります。講師とのQ&Aの時間もたっぷりとりますので、ぜひこの機会をご利用ください。

<講師略歴>

バリー・カーズィン (Barry Kerzin)

アメリカ・カリフォルニア大学バークレー校 (University of California, Berkeley) にて哲学の学士取得後、南カリフォルニア大学 (University of Southern California) にて医学を修め、シアトルのワシントン大学 (University of Washington) 医学部准教授となる。アメリカ家庭医学会認定医。



家族を相次いで病気で亡くしたことがきっかけとなり、ダライ・ラマ法王の西洋医学侍医となり、チベット仏教・医学を学ぶ。2007年より日本でも活動。2015年以來矯正教育に携わり、法務省管轄少年院にて10代の入所者や矯正教育に携わる職員に対し、定期的にマインドフルネス指導を行っている。聖路加国際病院などの病院、京都大学、横浜市大などの医学部にて、医師への慈悲のトレーニングを行うほか、グーグルジャパンなどの社員研修として、マインドフルネス、レジリエンス、コンパッション (慈悲) などのトレーニングを行っている。

山下 茂樹

i-PRO 株式会社 人事部ディレクター HR ビジネスパートナー。

日米のメーカーにてセールスとマーケティング部門に15年勤務。米国でMBA取得後、キャリアを人事に転じる。日米欧のグローバル企業 (GE、イーライリリー、米国メルク、シーメンス、武田薬品等) や金融、ベンチャー企業でHR ビジネスパートナーおよびタレントマネジメントリーダーとして従事。

丸山 智恵子 (通訳)

一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所 共同代表。公認心理師。

国立がん研究センターがん対策研究所の特任研究員、東京大学医学系研究科看護学専攻の客員研究員であり、ケアギバーのケアやケアの質に関する研究に従事している。心理・社会・仏教・医療に関する通訳・翻訳の経験25年以上。UNISEC 個人会員。