

「マインドフルネス～確かな風を感じて」

コラボ講演 マインドフルネス勉強会をいわきで開催しました。中山孔壹は遺伝子とマインドフルネス、テロメア・トラウマなどの話をさせていただき、サトケンさんからは、マインドフルネス瞑想の実際を教えてくださいました。全国から集まってくださった参加者のみなさんとともに楽しく学んで癒され、最幸の会となりました。以下いただいたご感想より、この会のご報告をさせていただきます。

- ・手足がぼっかぼかになりました。
- ・呼吸が深くなりました
- ・なんだか「幸せだな〜っ」て思いました。
- ・マインドフルネスで場も調う
- ・名前はきいたことがあってもどんなものかわからなかったが、医学的な意味も含め、深く納得。
- ・笑いのあるイベントで身も心も温くなりました。
- ・会の真髄を受け取りました。
- ・未来ある子どもたちにこそ体験してほしい。
- ・マインドフルネスプログラム～同感です！
- ・楽しかったです！ その後疲れ知らずで仕事こなせました！
- ・瞑想って思ってるより簡単だった！ って気づかせていただけました



あなたの人生の本質に大切なもの気づき 自分の人生を生きるため  
日常で簡単に実践できて 病気の予防にも繋がり 人生がさらに開ける  
マインドフルネスの理学&瞑想ワーク  
=この機会に一度じっくり 出逢ってみませんか？=  
きっとあなたの一生の「宝もの」に☆・♡・🌸

■脳科学や最新心理学の分野でその有効性が実証され、Google や Apple、スターバックスなども  
全社クラスで導入、日本でも昨年からはあらゆるビジネス誌のみならず、女性ファッション誌でも  
特集が組まれ話題が広がっている「マインドフルネス」へ今、ここに集中しているという心の在り方。  
そもそも「方法」ではなくそういう「考え方」、「生き方へのプロセス」

中山 孔壹 が 病と心とトラウマと〜マインドフルネスが繋がる鍵〜  
についてわかりやすくお話しした後、  
佐藤 研一 サトケンによるマインドフルネス瞑想実践ワーク〜  
そして参加者全員を交えての【輪談会】へ。

★日時：2月11日（日）13時00分～16時30分

★場所：バラインごしき 1階サロン

★福島県いわき市藤島町久保仲田10-1

【サトケン(佐藤研一)】人生創設家・作家・講演家・料理勉強家

最先端のIT広告代理店から薪で風呂を沸かす山奥の自然食の宿での生活まで幅広い経験を背景に、「本来の自分  
に還る」「日常の行動を変えずに人生の質を上げる」をテーマに普遍的な知恵の分かち合いをしている。  
東京渋谷のカルチャースクールで瞑想と呼吸法の講師を務め、毎月東京・神戸で「マインドフルネス瞑想会」を  
主宰。瞑想を存続させた2泊3日の断食食の主催も全国で90回を超える。その他、人生を学ぶ料理教室、瞑想断食  
会、呼吸法、リトリート合宿、講演、地域おこしプロジェクトなど、日本全国・海外を飛び回って活動中。  
著作『今、ここ、サトケン』

【中山孔壹】中山薬科矯正医院院長 総合医学博士 ゲノムドクター 医師

「食」「ゲノム」「トラウマ」を軸に遺伝子とエピジェネティクスと社会生活の実践を未来予防へ生かす講演活動  
を展開。遺伝子ですべてが決まるのではなく、95%は環境で決まる病気の正体（プロセス）...東日本大震災後  
は特にマインドからのアプローチの重要性を国内外に伝えたいと、知能と勇気とエネルギーを送る講演や勉強会を  
臨床の傍ら全国で続けている。昨年は中国の大学と学術でエピジェネティクスの観点から中医学の新たな可能性  
と未来型医療について発表講演を行っている。最新論文『エピジェネティクス 中医学の新たな可能性』

(日本薬科東洋医学会東北支部後援)

干しぶどうを口に含んだとき、丸々とした原型の一粒が房の一部だった頃、太陽の光をたっぷり浴びて風を受けている景色が確かに浮かびました。

冷たい風でしたが、「歩くマインドフルネス」では終わった後、足裏・肺が心地良い感覚でした。マインドフルネスは goal でもななければ方法でもなくて私たちの中にすでにある「心の置き方」、私たちがすでに知っている「たいせつなこと」、そしてそれが病気になりにくくしたり、幸せを感じたりすることに繋がる、そんなことを思い出させてもらった気がしました。



遺伝子のふるまいを変える・テロメアを長く保つ…カギを握るのは「環境」。そしてマインドフルネス瞑想はその大きな一手。なぜ病気になるのか。なぜ病気が治るのか。予防が大事。トラウマって？ 幸せって？ みんなで一緒に考え学んでワークした 4 時間。心と身体の変化を見つめてそれぞれの「わたし」と対峙したひととき。幼稚園や学校で朝の習慣、給食前の習慣として「マインドフルネスプログラム」を実現したい！アレルギーやいじめやインフルエンザ罹患率にも効果があることが示されています。

それぞれに受け取った「こと」をそれぞれの場所に持ち帰り、芽吹かせてくださることを切に願って…ありがとうございました。

(中山孔壹・記)