



令和7年度 第4回こころの健康セミナー

うつ病とマインドフルネスについて

講師：川野 泰周 氏

臨済宗建長寺派林香寺住職、精神保健指定医

マインドフルネスとは、過去や未来に囚われず、心を“今”に向けた状態をいいます。
マインドフルネスは、脳を活性化させ、ストレスの軽減や集中力を高める効果があり、
医学やビジネスの世界で注目を集めています。

本セミナーでは講師による解説を通して、マインドフルネスの実践も行います。
「心を穏やかに整える、切り替える」ヒントを得てみませんか。

講師プロフィール

精神科医・心療内科医であり、臨済宗建長寺派林香寺住職。

国内大手企業でマインドフルネスによるメンタルヘルス社員研修を担当。

また、子育て世代やシニア世代など幅広い対象に講演活動も行う。

『半分、減らす。』（2021年・三笠書房）、『歩けば、調う』（2023年・青春出版）
など著書多数。



日時：令和7年9月18日（木）

午後6時～8時（受付開始 午後5時45分）

形式：オンライン研修（ZOOM使用）

対象：藤沢市在住・在勤・在学でうつ病、双極性障がい、その他のス
トレス関連障がい療養中の方、家族、支援者、関心のある方

定員：50名

☆講座の参加申込方法☆

申込期間：8月7日から9月16日まで

藤沢市ホームページ電子申請からお申し込みください。
受付完了後、メールでご案内いたします。

お申し込みはこちら



【申込に関するお問い合わせ】藤沢市保健所 保健予防課

電話 0466-50-3593 FAX 0466-28-2121

【講座に関するお問い合わせ】藤沢病院 デイケア科

電話 0466-23-0909 FAX 0466-23-0909

