

# ZEN Cafe

—調える—

日曜日はちょっと早起きして、お寺でエネルギーの補給を試みませんか？

## ◆内容 / 安心への切り替え術～実践的なセルフケアについて～

こころのざわめきやモヤモヤを調べ、こころを落ち着かせる体験。  
こころの静けさを保つための気持ちの切り替え方についての学習や、  
坐禅で心身を調えるなどの体験を通し、  
ストレスと上手に付き合う方法をご紹介します。

◆日時 / 10月8日(日) 午前7時～9時30分まで

◆場所 / 金栗山 松山禅寺 (佐賀県唐津市千々賀 2452 番地)

◆費用 / 500 円

◆定員 / 30 名まで ※要予約

講師 児玉 真也 (こだま まさや)

資格：臨床心理士

精神障害専門相談などスクールカウンセラー等の学校臨床をはじめ、地域や産業などの領域で相談活動に携わる。最近では他職種が連携して支援活動を行えるよう、ケース会議の運営等において支援者支援を行う。



講師 松岡 宗鶴 (まつおか そうかく)

資格：臨済宗 松山寺住職、妙心寺派布教師等

地域に開かれたお寺を目指し、音楽会や落語会、坐禅会等のイベントを多数手がける。また、社会福祉全般を学び、主任児童委員として地域に根差した相談支援も行う。



佐賀県地域自殺対策強化事業民間団体補助で実施しています

疲労感を改善する  
こころと体のざわめきを  
メンテナンス



# 詳細・問い合わせ先

電話または、郵送か F A Xにてお申し込みください。

## テーマ

「安心への切り替え術～実践的なセルフケアについて～」

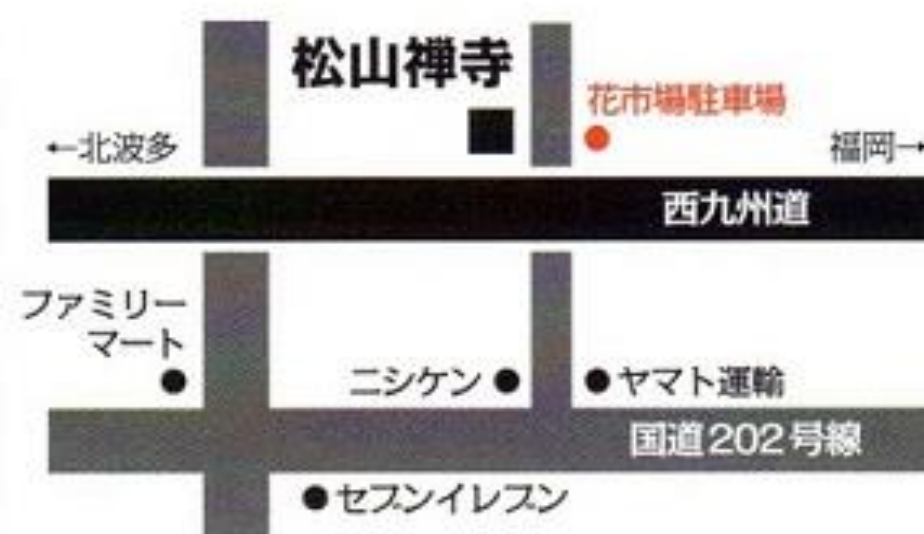
## カリキュラム内容

- I 午前 7 時 10 分～ 坐禅体験 (15 分×2 回)
- II 午前 7 時 40 分～ 法話
- III 午前 8 時 00 分～ 粥坐(しゆくざ)
  - お粥をみんなで食べましょう
- IV 午前 8 時 30 分～ メンタルヘルスの基礎知識
  - メンタルの力を活かすストレスとの自分らしいつきあい方

## 会場

金栗山 松山禅寺 (佐賀県唐津市千々賀 2452 番地)

- 最寄駅：JR 唐津駅より車で 15 分。JR 山本駅より車で 5 分。
- 国道 202 号より唐津花市場方面へ 800m。



【 安心への切り替え術 申込書 】電話または、郵送か F A Xにてお申し込みください。

■ 電話・fax : 0942-55-4664

■ 住所 : 〒 8 4 1 - 0 2 0 1 佐賀県三養基郡基山町小倉 3 3 7 - 5 1 咲風里 宛

申込日	年 月 日	申込者氏名	参加予定人数	名
電話	〒			

