

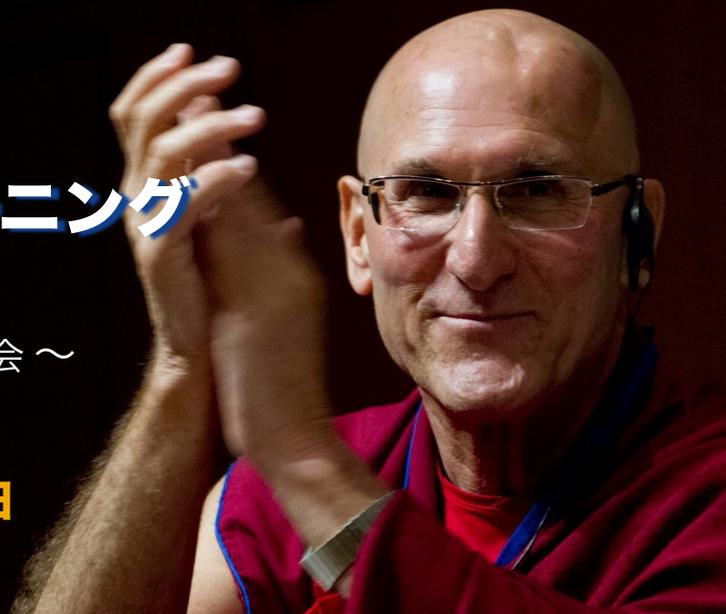
Lojong Training

『ロジヨン』トレーニング

～ Dr. Barry Kerzinとチベット仏教に学ぶ
医療従事者のための心の訓練・瞑想研修会～

★ 修了証発行

平成 29 年 5 月 3 日～5 月 7 日
聖路加国際病院トイスラーホール



医療従事者向けのロジヨントレーニングは、チベット仏教をベースとした心の訓練—とりわけ慈悲と思いやりに焦点を当てたトレーニングと瞑想法を提供することで、参加者のみなさんが内なる平和と幸せを見出し、仕事や私生活をより有意義に送るための助けとなるよう考案されています。昨今では、多くの医療従事者が瞑想への興味を示すようになってきており、また私たちが日々向き合う患者の多くは、『ウェルビーイング』(Wellbeing=幸せと健康)と、『癒し』を求めています。今回のトレーニングはこれらのニーズを満たすことを意図しています。本トレーニングは、レベル1(初級)、レベル2(中級)、レベル3(上級)の3レベルに分かれており、段階を踏んで学べるようになっております。レベル3は今回が初めての開講となります。それぞれの段階を修了した方には修了証が発行されます。

***** 概要 *****

【日 時】2017年5月3日(水)～5月7日(日) [5日間]

《レベル1》【2日間】 5月3日(水)～4日(木)
[5月3日 10:00-18:00 (9:30受付) 5月4日 10:00-13:00]

《レベル2》【2日間】 5月4日(木)～5月5日(金)
[5月4日 14:30-18:00 (14:00受付) 5月5日 10:00-17:30]

《レベル3》【2日間】 5月6日(土)～5月7日(日)
[5月6日 13:00-18:00 (13:30受付) 5月7日 10:00-16:00]

【講 師】Barry Kerzin M.D. (バリー・カーズィン)

【場 所】聖路加国際病院 2階 トイスラーホール
東京都中央区明石町9-1

【対 象】医療従事者・心理職者・その他健康分野における
メンタルケアに関心のある方

【修了証】医療従事者および医療機関勤務の心理職者には修了証が
発行されます(証明が必要です)

【参加費】(税込)

※学生割引とリピーターの方は割引がありますのでお申込みの際に割引コードをご入力ください。

レベル1 & 2 & 3 通し (5日間)
136,000円 早割 (3月15日迄) 128,000円
学生割引 ¥102400 [割引コード L123ST]
リピーター割引 ¥102400 [割引コード L123RPT]

レベル1 & 2 (3日間)
96,000円 早割 (3月15日迄) 89,000円
学生割引 ¥71200 [割引コード L12ST]
リピーター割引 ¥71200 [割引コード L12RPT]

レベル2 & 3 (3日間)
96,000円 早割 (3月15日迄) 89,000円
学生割引 ¥71200 割引コード L23ST
リピーター割引 ¥71200 [割引コード L23RPT]

レベル1のみ (2日間)
52,000円 早割 (3月15日迄) 48,000円
学生割引 ¥38400 [割引コード L1ST]
リピーター割引 ¥38400 [割引コード L1RPT]

レベル2のみ (2日間)
52,000円 早割 (3月15日迄) 48,000円
学生割引 ¥38400 [割引コード L2ST]
リピーター割引 ¥38400 [割引コード L2RPT]

レベル3のみ (2日間)
52,000円 早割 (3月10日迄) 48,000円
学生割引 ¥38400 [割引コード L3ST]

【主 催】聖路加国際病院精神腫瘍科

【共 催】NPO法人ハートシェアリングネットワーク
一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

▶ プログラム詳細 及び 講師プロフィールは裏面をご確認下さい

お申込み ▶ lojong2017.peatix.com

ロジントレーニング アウトライン

- **3つのレベル** 「レベル1 (初級)」、「レベル2 (中級)」、「レベル3 (上級)」の3つのレベルに分かれています。それぞれのコースは2日間の集中コースです。
※各レベル単体での受講も可能です。ただし、レベル2はレベル1の修了者、レベル3はレベル2の修了者のみ受講可能です。
- **1日の構成** 90分ずつのセッションに分かれ、各セッションは下記構成で進行されます
①講義 ②質疑応答・ディスカッション ③瞑想トレーニング・実践
- **参加者構成** 医療や健康分野（ヘルスケア）従事者を主な対象とします。その他、健康分野やメンタルヘルスに関心のある方の参加も可能です。ただし医療・専門用語の解説はありません。瞑想の知識や経験は不問です。

各レベルの概要

レベル1

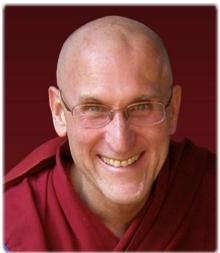
瞑想と慈悲の心について、その科学的な背景を踏まえながら解説します。不安や恐れや怒りなど、苦しみの源を知り、そのマネジメント法を学びます。また、支援する相手への共感を慈悲へ変容させることで、医療者のバーンアウト症候群を防ぎ、他者へのより効果的な支援に役立っています。実践では、一点集中瞑想、マインドフルネス瞑想、また慈悲の瞑想なども行います。

レベル2

レベル1修了者のためのプログラムです。真の自分は何者か・真の他者は何者か・真の世界は何かを知る智慧について学びます。物事の非二元性や微細なエネルギー（微細な体や意識）について、また、死とは何かについて、死のプロセスも踏まえて学び、私たちの本質に迫ります。また、このレベルでは、医療現場におけるサポーターとしての患者との慈悲ある健全な関係についても学びます。

レベル3

レベル2修了者のためのプログラムです。レベル1, レベル2 を通して学んだ理論的知識を、実際的なプラクティス（日常での実践）に移していく段階です。レベル3では多くの「瞑想」実践を行い、ディスカッションや質疑応答の時間も多くなります。「感情」のメカニズムとマネジメントについての学びを、実際に各自の人生でいかに応用するかについて取り組んでいきます。また、ゲシュ・ランリ・タンパの心の訓練・八つの教えをテキストとして学びを深めます。



Dr. バリー・カーズィン Barry Kerzin M.D. プロフィール

アメリカ・カリフォルニア出身・インド・ダラムサラ在住／チベット仏教僧侶・大学教授・医師（ダライ・ラマ第14世の主治医）
ワシントン大学(University of Washington) 客員教授／香港大学名誉教授
一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所所長及び代表理事／Altruism in Medicine Institute（アメリカ・医療における利他心研究所）創業者・代表
カリフォルニア大学バークレー校にて哲学、南カリフォルニア大学にて医学を修め、ワシントン大学医学部准教授を経て、現在同大学客員教授。ダライ・ラマ法王第14世から比丘（比丘シュ、僧侶）の戒を受け、法王の医師を務める。アメリカ家庭医学会認定医。
日本では「心」の訓練に関する様々な講演他、一般企業、医療機関、教育機関での研修にも入れ、病院、大学などでも特別講義や瞑想研修を行う。近年ではアメリカ、イギリス、スペイン、ドイツ、ロシア、インド、香港、マレーシアなどで活躍の場を広げ、日本では2007年初来日以来、僧侶と医師・科学者両方の視点から、「心の科学」の講話やトリートメントも行う。

< 近年の医療機関での活動の一部 >

- ・2014年 香港大学主催の国際コンフェレンス「死と死別」、香港大学名誉教授
- ・2015年 アメリカ・スタンフォード大学医学部「医療と慈悲」、メディカルگرانラウンド
- ・2015年 アメリカ・ワシントン大学「医療と慈悲」、2016年 9月より客員教授就任
- ・2015年 聖路加国際病院・精神腫瘍科スタッフ主催 医療従事者に対する「慈悲のトレーニング」2日間研修、
- ・2016年 聖路加国際病院後援「ロジントレーニング」6日間、2017年春同トレーニング開催
- ・2016年 イギリス・オックスフォード大学およびケンブリッジ大学などイギリスの医療関係の教育機関にて講演
- ・2016年 アメリカ・ピッツバーグ The Family Medicine Education Consortiumにて800名の医師を対象に基調講演および、瞑想研修を行う
- ・2016年 アメリカ・レイビル大学メディカルスクール 新入生への白衣授与式
- ・2016年 横浜市立大学医学部 俱進会「医療における思いやりの心」
- ・2016年 横須賀共済病院「『慈しみ』を育てるレッスン～燃え尽きを防ぎ幸せを育む」
- ・2016年 聖マリアンナ医科大学病院「医療における思いやりの心～思いやりと癒しを高め合う人間関係」

< その他の活動 >

- ・トップ科学者とダライ・ラマ法王を中心とする仏教者の対話を促進する「マインド・アンド・ライフ・インスティテュート」教員・研究員。
- ・米ウィスコンシン大学Dr. リチャード・デイビッドソン、Dr. アントイン・ルッツ、またプリンストン大学Dr. ジョナサン・コーエン、Dr. プレント・フィールドと共に、瞑想や感情と脳科学の研究にもあたり、長期間想者としてその実験の被験者となっている。
- ・米MDアンダーソンがんセンターなど医療機関で職員研修を行う。
- ・ドイツ・ライプツィヒのマックス・プランク研究所においてDr. タニア・シンガー率いる「瞑想と慈悲の訓練の長期的研究」顧問を務める。
- ・2014年京都大学心の未来研究センターと米マインド・アンド・ライフ・インスティテュート主催による国際コンフェレンス「Mapping the Mind (心の再定義)」第2日目セッション4にて「情動の可塑性：健全な社会の構築に向けて」発表。
- ・旭川コンソーシアム（旭川医大・旭川大学など医学、看護、保健学部）、鹿児島大学（工学部特別授業）、横浜市立大（医学部）講義
- ・2011年秋より東北の被災地訪問を開始。石巻市社会福祉協議会や学校教員を対象にしたケアギバーのケアに長期的計画で携わる。
- ・2012年ノーベル賞受賞者どうしの対話としてダライ・ラマ法王と利根川進教授（MIT）を迎え、東京で第三回ヒューマンバリュー・シンポジウム「癒しに関する古代と現代の智慧」を主催しモデレーターも務める。書籍『物質と心』刊行（下記）
- ・2015年以来、法務省管轄少年院にて10代の若者や矯正教育に携わる職員にマインドフルネス指導も定期的に行う。
- ・2016年 グローバルリーダーシッププログラム「真のグローバルリーダーシップとマインドフルネス」（協賛 ユニリーバ・ジャパン）

< 書籍 >

- ・『チベット仏教からの幸せの処方箋』（2011）バリー・カーズィン著
- ・『物質と心～脳と内なる心の関係を探る二人のノーベル賞受賞者による対話』（2016）ダライ・ラマ法王、利根川進、バリー・カーズィン他著