

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

第1回

毎日忙しいみなさん。たまには、じっくりと自分自身と向き合ってみませんか？  
仕事帰りに気軽に参加できる“坐禅”プログラムです。  
姿勢を調べ、呼吸を調べ、そして心を調べます。  
最後は、交流会で乾杯！ちょっとり日常から離れた時間を過ごしましょう。  
<宗教・宗派は問いません。どなたでもお気軽にご参加ください>



### 坐禅ミニ知識

- ・目を開けたまま行うのが基本です。半眼といって、見開かず細めず自然に開きます。
- ・警策(けいさく)【肩を叩くこと】は、あくまで励まし、気分転換の一環です。本プログラムでは、ご希望の方に、警策を打ちます。

### ■ 講師 (予定)

#### 柴田 文啓 (しばぶんけい) さん



臨済宗妙心寺派 宗門活性推進局顧問  
開眼寺(長野県千曲市) 住職

1934年福井市生まれ。40年以上のビジネス経験を経て、横河電機(株)を退任後、2000年に得度。2001年に長野県千曲市臨済宗妙心寺派「開眼寺」住職に着任。

#### 中山 宗祐 (なかやまそうゆう) さん



臨済宗妙心寺派 東京禅センター主任  
円光寺(東京都台東区) 副住職

中山 宗祐(なかやま そうゆう)  
1984年福島市生まれ / 花園大学文学部国際禅学科卒業 / 平林寺  
専門道場にて修行 / 東京都台東区根岸 円光寺副住職

霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>) webからお申込みください

<http://www.kk2.ne.jp/>

※無料Web会員への登録が必要です

■支払方法 クレジットカード、銀行振込

※銀行振込の場合は、7月20日(木)までにお振込ください



### ■ 会場

#### 霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>) 「スタジオ」

東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート  
西館ショップ&レストラン3F (西館奥 エスカレーター上がる)



銀座線「虎ノ門駅」5番出口 11番出口より徒歩1分  
丸ノ内線、千代田線、日比谷線 「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩5分

2017年

7/27 木

19:00~21:15 (受付 18:40)

参加費 2,000円 (税込)

先着 20名

※ 参加費には交流会費を含みます (乾杯フンドリンク付き)  
※ KK<sup>2</sup>有料メンバーは500円引き (お連れ様1名までメンバー価格適用)

### ■ スケジュール (予定)

- 19:00~19:30 お話【きく】 (法話/坐禅について)
- 19:30~20:15 坐禅【むきあう】 (座布団を用意しています)
- 20:15~21:15 交流会【つなげる】

### ■ 服装について

普段通りの服装でお越しください。  
ネクタイやバンドをゆるめ、ズボンもゆったりしたものを着用することをお勧めします。  
※床に座布団を敷いておこないます。  
(気に入らざる方は着替えをお持ちください)

※ 講義は収録し、後日webで公開します。  
なお講義内容を録音・録画することはご遠慮ください。

### ■ 主催

一般財団法人高度映像情報センター (AVCC)

### ■ 協力

臨済宗妙心寺派 東京禅センター

### ■ 問い合わせ先

霞が関ナレッジスクエア 事務局  
電話：03-3288-1921  
(9:00~17:30 月~金、平日のみ)

