

ニュースリリース

ヘルシーテンプル・コミュニティ事務局
一般社団法人寺子屋ブツダ**新世代僧侶が、ちょっと寂しいニューノーマルな年末年始に
オンラインで”なごみ”を提案
オンラインイベントを12月26日から1月3日に実施**

寺院を拠点とした“ひとつづくり・まちづくり”活動を、宗派を超えた全国の寺院とともに展開する一般社団法人寺子屋ブツダ(代表理事：松村 和順)は、年末年始（2020年12月26日～2021年1月3日）に、「年末年始はお坊さんとなごもう！」をテーマに下記企画をオンラインで実施することをお知らせいたします。

1. 一年の心の垢をオンラインで落とす「今年を振り返る対話の会」
(リフレクションダイアログという、『内省』し『願い』をもつワークショップ)
2. 新春お坊さん昼ラジオ「初なごみ(ハツナゴミ)！全国各地の今を感じながら、新年の抱負を考える」
3. その他：ヘルシーテンプル参加寺院による除夜の鐘オンライン配信
(全国数カ寺から予定)

■ 企画の概要

新型コロナ感染拡大の余波が再び全国に広がり、例年であれば年末年始に寺社仏閣にお参りに向かい、親戚・友人とも顔をあわせて親交を温める時期ですが、それも難しい年の瀬となりました。制約が多い「新しい生活様式」の中では、ストレスを抱えやすく、また意図的に人との「繋がり」を求めないと、人との繋がりも容易に失われやすい状況にあります。生活する環境によっては「望まない寂しさ」の中で、辛い思いをされている方もいると思われます。「仏教には”心身一如”という、心と体の健康は不可分であるとする考え方があります。健康というつついつい体の方に注目しがちですが、心を和ませホッとする時間を作ることも健康の大切な要素です。

ヘルシーテンプルでは2020年4月からオンラインを通じて、ヘルシーテンプル僧侶と参加者、約4万3000人（全企画の延べ人数 / 2020年12月26日現在）が共に関わり合い、オンライン上でも「良い人のつながり」と「ホッと出来る時間」を作って参りました。今までの経験を活かしたプログラムを年末年始に行うことにより、少しでも多くの方の「心と体の健康」に寄与すべく、「年末年始はお坊さんとなごもう！」-人の繋がりと季節を感じて心と体の健康を養う@オンラインイベント-を12月26日から1月3日に実施いたします。

■ スケジュール/プログラム

2020年12月26日（土）19:30-21:30

一年の心の垢をオンラインで落とす「今年を振り返る対話の会」
（リフレクションダイアログという、『内省』し『願い』をもつワークショップ）

2020年12月31日（木）夕方から深夜

ヘルシーテンプル参加寺院による除夜の鐘オンライン配信
（全国数カ寺から予定）

2021年1月3日（日）14:00-17:00

新春お坊さん昼ラジオ
「初なごみ（ハツナゴミ）！全国各地の今を感じながら、新年の抱負を考える」

■ 概要

参加対象：どなたでも

参加費用：12月26日のみ有料（1,500円 / Peatixにて販売）
12月31日、1月3日は無料（寄付を募っています）

参加方法：Zoom

運営主体：ヘルシーテンプル・コミュニティ事務局（一般社団法人寺子屋ブツダ）

講師/MC：宗派を超えた全国の僧侶（ヘルシーテンプル・ファシリテーター認定者）

■ 申し込み

①12月26日イベント（〆切は26日まで）は下記（Peatix）よりお申し込みください。
<<https://reflection202012.peatix.com/>>



②12月31日、1月3日のイベントは事前申込み不要です。

■ 参加方法

① 12月26日イベント：申込み先より連絡がありますのでご確認ください。

② 12月31日、1月3日イベント：下記アドレスにインターネット接続していただき、
<<https://www.healthy-temple.net>>



Webサイト内「年末年始特集のページ」から、参加したい企画のボタンをクリックしてください。
※ Webサイト内「年末年始特集ページ」は12月28日に正式公開します。
※環境によっては事前にインターネット会議システム「Zoom」をインストールしていただく必要があります。

■ 参加者の声

- ・それぞれのお坊さま達のキャラクターが魅力的で飽きません！（Nさん）
- ・人とのつながりを感じます。皆のコメントで勇気が出て励まされます。法話もとてもためになります。瞑想は一人では続けるのは難しいけど皆となら続けやすいです。（Mさん）
- ・私にとってヘルシーテンプルは瞑想だけではなく、宗派の違う魅力的なお坊さんの有り難いお話もあり、チャットから皆様の話からも気づきをいただきます。心が穏やかになる時間が作れていることが自分自身への「ごほうび」です。（Tさん）

■ ヘルシーテンプルとは？

わたしたちは、地域の方々の「心と体の健康を養うお寺」をヘルシーテンプルと名付け、宗派を超えた有志の僧侶の他、医師・研究者・各種インストラクターの方々とタグを組みや活動をしております。ヘルシーテンプルが地域に提供する価値は以下の3つです。

- ①心と体を健康にする生活習慣
- ②安心できる場
- ③良き人のつながり

食や運動などの生活習慣が健康寿命を左右することは言うまでもありませんが、人と人のつながりも心身の健康には不可欠です。昨今、地域には独居の方も多くなりました。孤独から端を発して心身ともに負のスパイラルに陥ってしまうケースも散見されます。我々は、地域に根ざすお寺を、心身の健康を養う場として、つながりの場として、地域の方々の「自分らしく生き生きとした人生」をサポートする場にしていきたいと考えています。

そのため、僧侶は、言わば「健康呼びかけ人」としてファシリテーターの役割を担います。認定ファシリテーターである僧侶は、簡単な健康指導も行なうため、株式会社ミズノのアクティブリーダーというライセンスを取得することで日常生活動作を補助するストレッチと筋肉補強運動を学んだり、幸福学の第一人者である慶應大学大学院の前野隆司教授から幸福度を高めるワークショップ手法を学んだり、多分野5科目からなる基礎講座を修了しています。（詳細は別紙資料にて）また、ヘルシーテンプル・コミュニティを組織し、健康に関する知識のアップデートや、経験値の共有、モデルケース作りを行なっています。

ヘルシーテンプル構想

健康に関する専門家と僧侶のタグで、地域の健康に貢献

専門家の知恵を結集し提供

- 心** <基礎講座> からたごころの健康学
東京大学医学部附属病院産科内科助教授 医学博士 稲葉俊郎先生
- 体** <ストレッチ運動> MIZUNO・アクティブリーダー
日常生活動作（ADL）を維持するための高齢者向け健康指導ライセンス
- 心** <マインドフルネス瞑想> マインドフルネス基礎講座
慶應義塾大学名誉教授 精神科・心療内科医 川野泰周先生
- 心** <幸福度を高める茶話会> ハピネスワークショップ
慶應義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科教授 前野隆司先生



ヘルシーテンプル構想

2019年5月29日「心と体の健康塾」
@千葉県勝浦市妙海寺 21名（60代7名 70代8名 80代6名）



次回も参加したい 90.5%
健康になることが実感できた 90.5%

参加者の声
「こんなに笑ったのは何年ぶりでしょう」
「心も体もスッキリしました」
「一人で生活している方に勧めたいです」
「瞑想の時間が良かったです」

本リリースに関するお問い合わせ

〒150-0011 東京都渋谷区東3-23-3 猪瀬ビル1F
一般社団法人寺子屋ブッダ 代表理事 松村和順
mail:matsu@100hito.jp