

第十八回

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2025年
2/20 木

法話と坐禅がセットになった仕事帰りに気軽に参加できる“坐禅”プログラムです。姿勢を調え、呼吸を調え、そして心を調えます。
＜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＞

19:00～20:30
(受付 18:40)

法話テーマ：
ほうげじやく
法を携えて社会に出よう - 放下著 -



+申し込み

【定員】
16名

■参加費

2,000円 (税込)

※KKが主催メンバーは500円引き
※事務局員はクレジットカードのみ

坐禅ミニ知識

- ・目を閉じたまま行うのが基本です。半眼といって、見開かず締めず自然に閉じます。
- ・緊張(けいさく)【肩を回すこと】は、あくまで助まじ、気分転換の一環です。
- ・本プログラムでは、ご希望の方に、養生を打ちます。



“坐禅が初めての方もお気軽に！初めて参加する方、多いですよ”

参加者より

・坐禅の後、頭がスッキリ
・緊張を帯びる恐ろしいでしたが気分が楽になりました、などのお声もいただきました

■スケジュール(予定)

- 19:00～19:30 お話(法話/坐禅について)
- 19:30～20:20 坐禅(15分)×2回と法話
- 20:20～20:30 対話(気軽な質問の答)

※ご希望の方は、椅子に座るか椅子坐禅でもご参加いただけます。お申し込みの際に、ご希望の座り方をお知らせください。

■会場

霞が関ナレッジスクエア(KK²)「スタジオ」
東京都千代田区 霞が関3-2-1 霞の関コモンワーク
西武池袋線「有明駅」徒歩5分(有明駅 上スルーターへ上る)



有明駅「有明駅」から徒歩11分(有明駅より徒歩5分)
丸の内線、千代田線、有明線「有明駅」A13番出口より徒歩5分

※詳細の住所をお知らせいたします。お申し込みの際には、必ず住所をお知らせください。

■講師(予定)



名前：大田 宗誠 さん
所属：KK² 霞が関 宗門活性化推進局
1947年生、早稲田大学卒業後、株式会社日本放送に入社。その後、宗門活性化推進局に異動される。2015年、早稲田大学宗門活性化推進局専門講師として2年間務める。おんこう 興の人生プロジェクトに所属し、後援のコーディネーターを務めている。

■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。
※マットの上に、座布団を使用します
(気になる方は着替えをお持ちください)



主催：一般社団法人 KK²CC
協力：霞が関ナレッジスクエア 宗門活性化推進局
お問い合わせ：霞が関ナレッジスクエア 事務局 電話：03-3260-1521 携帯メール：03-6811-0108 03-6821-1121(9:00-17:30、祝日除く)



03-3288-1921

03-6821-1121

kk2seminar@avcc.or.jp
