〈日本仏教心理学会 第31回関西勉強会の御案内〉

【特別講演会】

# 祈り、瞑想、慈悲の脳科学

京都文教大学准教授

## 永澤　哲　先生

**■日時**：2015 年 1 月 23 日（金）18：30～20：30 頃まで

**■会場**：龍谷大学大宮キャンパス 東黌３階 ３０５教室

（校門と、道を挟んで反対側の建物です。守衛所でお尋ねください。）

校舎見取り図：http://www.ryukoku.ac.jp/omiya.html（⑩の建物です。）

＊非会員の方もどなたでもご自由に参加いただけます。皆様のお越しをお待ちしております。

講演の概要：祈りや瞑想は、ストレス耐性、積極性、幸福感を高め、喜び、ひらめき、創造性、努力の感覚なしに高度の集中と能力を発揮するフロー体験にかかわる脳の神経回路を活性化する。人格の内的変容や能力の増進は、脳の構造的変化としてもあらわれる。それだけではない。祈りや瞑想、利他の心は、ストレスにかかわる遺伝子のスイッチをオフにし、免疫にかかわるスイッチをオンにする。さらには、老化の指標となるテロメアの短縮を遅くする。21 世紀の瞑想の科学は、一人称の体験と三人称の厳密な科学的計測を結びつけることによって、人間の内部に存在する巨大な可能性をあらわにしつつある。

21 世紀の幸福とは何か？ 今回の講演では、新しい脳科学のパラダイムをもとに、人口爆発、超高齢化、環境、資源問題に直面する現代を乗り越えていく、21 世紀型文明における幸福観についても、ご一緒に考えたいと思います。

永澤 哲：1957 年生まれ。宗教人類学（チベット仏教、瞑想の脳科学）。東京大学法学部卒。瞑想修行と科学的実験（脳科学、音響工学、遺伝学）を結びつける作業をおしすすめつつある。2015 年から、終末期ケア従事者のための教育プログラム「死とともに生きる」を開始の予定。現在京都文教大学准教授。主な著書に『野生のブッダ』（法蔵館）、『野生の哲学』（筑摩文庫）、『瞑想する脳科学』（講談社選書メチエ）、『女神の教え』（講談社、近刊）など。

■お問合わせ：藤 能成 （ふじ・よしなり：日本仏教心理学会会員・龍谷大学教授）

E-mail ： yfuji@let.ryukoku.ac.jp

■お願い：参加申し込みは必要ありませんが、予め人数を把握したいと思いますので、ご参加の方は、できるだけ１月22日（木）までに上記アドレス・藤宛て、お名前をお知らせ下さい。