

「坐禅」をご存知ですか？

もともとは仏教の修行法の一つでしたが、現在ではその人の信仰などにかかわらず、精神鍛錬やリラクゼーション、リフレッシュのための方法として、多くの人に親しまれています。

今回は南大沢キャンパス近くのお寺に伺い、坐禅を体験します。

静かな環境の中、自分の心と向き合ってみませんか？

*英語による解説あり

2018年度
文化的多様性を持つ構成員交流会

坐禅

体験会

座って気持ちをリフレッシュ



2019年2月6日(水)
13時～16時

プログラム

坐禅について解説

坐禅体験

記念撮影

境内見学

会場：金峰山永林寺 八王子市下柚木4

講師：小倉 英利

英語による解説：南原 一貴

対象：本学の教職員、学生(国籍は問いません)

定員：20名(先着順)

現地集合13:00、現地解散

*ジャージなど、動きやすい服装でご来場ください。
会場で着替えることもできます。

申込方法：ダイバーシティ推進室までメールでご連絡ください。

*お申込みいただいた方には、永林寺までのアクセスをご案内します。

主催：首都大学東京 ダイバーシティ推進室 (南大沢キャンパス 図書館本館1階)

TEL：042-677-1337 (直通) / 内線 2571 E-mail：diverwww@tmu.ac.jp

URL：http://www.comp.tmu.ac.jp/diversity/

*Exchange Event for TMU Community Members
from Diverse Cultures*

坐禅

Zazen experience session

*~ Let's experience Zazen,
and refresh your feelings ~*

*Do you know about "Zazen"?
Originally, it was one of Buddhist
practices. But today, many people
are familiar with it as a way for
spiritual training, relaxation, or
refreshing, regardless of the
person's faith. This time, we will
visit a temple and experience of
Zazen. Why don't you hold
conversation with yourself in a
quiet environment?*

** Commentary given in English*

Program:

- *Explanation about Zazen*
- *Zazen experience*
- *Taking commemorative pictures*
- *Visit to the temple grounds*

Date and time :

**Wednesday
February 6, 2019
13:00 to 16:00**

Place : Kinpousan EIRINJI temple 4 Shimoyugi, Hachioji-shi

Lecturer : Hidetoshi OGURA

Commentary in English : Ikki NANBARA

Participants : All personnel of this university

Fixed number of participants : 20 (in order of arrival)
meet at the venue 13:00

** Please visit us in comfortable clothes such as jersey. You may change clothes at the venue.*

How to apply : By e-mail to Diversity Promotion Office

Sponsor : TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY Diversity Promotion Office

E-mail : diverwww@tmu.ac.jp

** We will inform you of access to EIRINJI temple after application.*

TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY Diversity Promotion Office

Library and Information Center 1F, Minami-Osawa campus

TEL: 042-677-1337 (direct)/ 2571 (extension)

URL: <http://www.comp.tmu.ac.jp/diversity/>