

# 「気付き」は疑問の種

ひゃっかはるいたってだれのためにかひろく

## 百花春至為誰開

第十六回 霞が関坐禅会 5月30日(木)開催

霞が関ナレッジスクエア(略称:KK<sup>2</sup> 所在地:東京都千代田区 運営:一般財団法人AVCC 理事長:久保田了司)は、2017年から仕事帰りに気軽に参加できる“坐禅”イベントとして「霞が関坐禅会」を開催してまいりました。この度、5月30日(木)に第十六回目となる霞が関坐禅会～自分自身と向き合ってみよう～を開催いたします。

【申込・詳細ページ】<https://www.kk2.ne.jp/kk2/biz02/zzn016.html>

このプログラムは **第十六回**

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2024年 **5/30** **木**  
19:00～20:30 (受付 18:40)

■参加費 **2,000円**(税込)  
※KK<sup>2</sup>協賛メンバーは500円引き  
※事前支払(クレジットカードのみ)

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。姿勢を調べ、呼吸を調べ、そして心を調べます。  
<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>

法話テーマ **「気付き」は疑問の種 百花春至為誰開**

ひゃっかはるいたってだれのためにかひろく

申し込み **【定員】16名**

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

**KK2** で検索

※KK<sup>2</sup>Web会員への登録が必要です(無料)

法話テーマは「気付き」は疑問の種 百花春至為誰開です！

臨済宗妙心寺派 東京禅センター様にご協力をいただき、臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局の太田宗誠さんを講師にお迎えします。

今回の法話テーマは、「気付き」は疑問の種 百花春至為誰開です。  
忙しい日々の中にぜひ“坐禅”を取り入れ、心身ともにリフレッシュする方法を身に着けませんか。

### 【開催概要】

イベント名 : 「気付き」は疑問の種 百花春至為誰開 第十六回 霞が関坐禅会  
開催日時 : 2024年5月30日(木) 19:00～20:30  
開催場所 : 霞が関ナレッジスクエア「スタジオ」

会場アクセス : 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  
参加費 : 2,000円(税込)  
募集人数 : 16名  
申込・詳細ページ: <https://www.kk2.ne.jp/kk2/biz02/zzn016.html>

#### 【内容(予定)】

お話(法話/坐禅について)

坐禅(15分×2セットを予定)

お話(法話)

対話(気軽な質疑応答)

#### 〈講師〉

太田宗誠さん

臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局

1947年生まれ。早稲田大学卒業後、株式会社日本航空入社。

成田国際空港旅客ライン部長などを歴任。

定年後に臨済宗妙心寺派瑞泉寺専門道場にて2年間修行。

妙心寺派「第2の人生プロジェクト」に所属し、後進のコーディネートを担当。



#### 問い合わせ先

事業所名: 霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>)

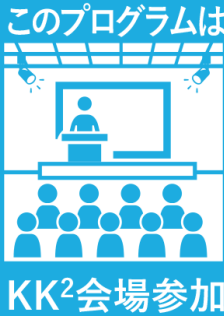
運営: 一般財団法人AVCC

担当者: 内田

連絡先: 03-3288-1921

メールアドレス: [kk2seminar@avcc.or.jp](mailto:kk2seminar@avcc.or.jp)

HP: <https://www.kk2.ne.jp/>



# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2024年

# 5/30

**木**

19:00～20:30  
(受付 18:40)

■ 参加費

## 2,000円

 (税込)

※KK<sup>2</sup>協賛メンバーは500円引き  
※事前支払(クレジットカードのみ)

申し込み

【定員】  
16名



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



※KK<sup>2</sup>Web会員への登録が必要です(無料)

ひゃっかはるいたってだれのためにかひろく

## 「気付き」は疑問の種 百花春至為誰開

### 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)



おた そうせい  
**太田 宗誠** さん

臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局

1947年生。76歳。早稲田大学卒業後、株式会社日本航空入社。成田国際空港旅客ライン部長などを歴任。定年後に臨済宗妙心寺派瑞泉寺専門道場にて2年間修行。妙心寺派「第2の人生プロジェクト」に所属し、後進のコーディネートを担当している。

■ 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3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

■ スケジュール(予定)

- 19:00～19:30 お話(法話/坐禅について)
- 19:30～20:05 坐禅(15分×2セットを予定)  
\*マットの上に、座布団を用意します
- 20:05～20:20 お話(法話)
- 20:20～20:30 対話(気軽な質疑応答)

■ 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。  
(気になる方は着替えをお持ちください)



※ご希望の方は、椅子に座る「椅子坐禅」でもご参加できます。  
お申し込みの際に、「ご希望の坐禅方法」欄でお知らせください。

※講師の講義部分を収録し、後日webサイトで公開します。なおプログラム内容を録音・録画することはお控えください

主催 一般財団法人 AVCC  
協力 臨済宗妙心寺派 東京禅センター  
お問合せ 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、祝日除く)

