

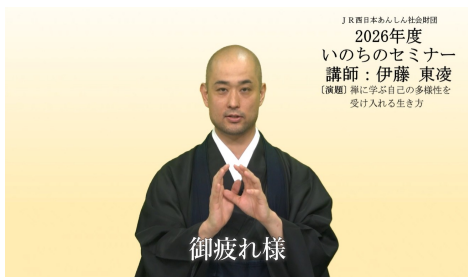


## 2026年度第1回「いのちのセミナー」 WEB配信のお知らせ

今年度第1回目の「いのちのセミナー」(WEB配信)は、臨済宗建仁寺派両足院副住職の伊藤東凌氏を講師にお迎えします。行き過ぎた自己責任論や個人主義が広がる現代社会において、日本文化に根づく挨拶や人との関わりを通じて、他者と弱さや傷を分かち合うこと、また仏教の知恵の観点から、自己の多様性を認めることの大切さについてもお話いただきます。さらに生きづらさを感じる方に向けて、心を整えるための瞑想の時間もごさいます。心が和らぎ、ご自身の本来の豊かさに気づくきっかけとなれば幸いです。

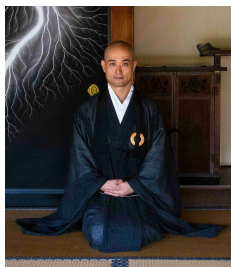
※第2回「いのちのセミナー」(講師：木山裕策 氏 7/12(日)開催)の会場参加は締め切りました。「オンライン参加のみ」現在募集中です。

1 配信期間 2026年6月23日(火) 14:00 ~ 2026年9月30日(水) 14:00



※「YouTube」による録画配信  
(配信イメージ)

2 講師 <sup>いとう</sup>伊藤 <sup>とうりょう</sup>東凌 氏 臨済宗建仁寺派両足院副住職



(演題) 「禅に学ぶ自己の多様性を受け入れる生き方」

日本文化では、「おつかれさま」「おかげさま」といった挨拶に象徴されるように、他者と疲れや傷を分かち合い、関係性を深めることが大切にされてきました。一方、現代社会では個人主義が強調される傾向がありますが、仏教の観音様の多面性は、多様な自分を認める思想を示しています。社会や言葉の束縛により、自分らしく生きることが難しいと感じる人も多い中、瞑想はその制約を和らげ、心の疲れや傷を癒す手助けとなります。日本文化や仏教の知恵・瞑想に触れながら、心を解きほぐす時間をご提供できればと思います。

3 講演時間 約40分

4 視聴方法 当財団ホームページ (<https://www.jrw-relief-f.or.jp/>) からご視聴ください。  
※Wi-Fi環境など高速通信が可能な電波の良い所でご視聴ください。  
※ご視聴にかかる通信料はご負担ください。

5 主催等 主催/公益財団法人JR西日本あんしん社会財団  
協力/西日本旅客鉄道株式会社

6 お問い合わせ JR西日本あんしん社会財団事務局  
E-mail: info@jrw-relief-f.or.jp

【別紙】伊藤 東凌氏 プロフィール  
臨済宗建仁寺派両足院副住職

1980年生まれ。建仁寺派専門道場にて修行後、2005年から両足院での坐禅指導を担当。現代アートを中心に領域の壁を超え、伝統とつなぐ試みを行っている。アメリカFacebook（当時）本社での禅セミナーの開催やフランス、ドイツ、デンマークでの禅指導など、インターナショナルな活動も。20年に心を整えるアプリ「InTrip」をリリース。20～22年にグローバルメディテーションコミュニティ「雲是」を主宰。海外企業のウェルビーイングメンターや国内企業のエグゼクティブコーチも複数担当する。最新刊は『忘我思考 一生ものの「問う技術」』（日経BP）。