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～

「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

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

2019年2月6日（水）
13時～16時

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/