

ニュースリリース

 ヘルシーテンプル・コミュニティ事務局
一般社団法人寺子屋ブツダ

**宗派を超えた全国のお寺が連携
半年で3万人が参加「心と体の健康を養うオンライン朝活」
ヘルシーテンプル@オンラインが好評**

宗派を超えた全国の寺院が連携し、生活のリズムを整えて心と体の健康を養うオンライン朝活「ヘルシーテンプル@オンライン」がサービス開始以来、大変好評をいただいています。毎朝、老若男女の150人以上の方が参加されており、2020年4月末のサービス開始から半年が過ぎ、11月1日時点での参加人数が3万人（延べ）を超えました。テレワーク解除後に朝会に参加する時間が取れなくなったが、今後もヘルシーテンプル@オンラインを続けたいという参加者の要望に合わせ、YouTubeチャンネルも開設。ライブ配信時間外でもアーカイブ動画が閲覧出来るなど、利便性の向上を続けています。

ヘルシーテンプル@オンライン

清々しい一日のスタートをサポートすることを目的に、全国各地から、宗派を超えた僧侶が毎朝日替わりで「心と体の健康を養う時間」を提供するのがヘルシーテンプル@オンラインです。covid-19の感染拡大に際し、運動不足やコミュニケーション不足、また先行きが見えない不安感などから、人々の心身の健康が損なわれていくことを憂慮し始まった活動ですが、「生活のリズムが整う」「朝から瞑想で機嫌良くなれる」「お坊さんの法話が楽しい」というご意見を多数いただき、緊急事態宣言解除後も引き続き行っております。

プログラムの基本構成

- ① 日常生活動作に必要な筋トレやストレッチ
 - ② マインドフルネス瞑想
 - ③ 幸福度を高めるワークショップ
- + 僧侶による法話



概要

参加対象：どなたでも

参加費用：無料（寄付を募っています）

受講方式：Zoomによるオンライン講座 全国10県16ヶ寺から中継

日時：毎日朝7時から20分程度

運営主体：ヘルシーテンプル・コミュニティ 事務局：一般社団法人寺子屋ブツダ

講師：宗派を超えた全国の僧侶（ヘルシーテンプル・ファシリテーター認定者）

アクセス：<https://www.healthy-temple.net/> にアクセス「朝会へ参加」のボタンをクリック

YouTubeチャンネルも上記サイトからアクセスできます。

その他企画の情報は一般社団法人寺子屋ブツダのホームページ、LINE公式、Facebookページなどからもご確認いただけます。

参加者の声

- ・一番有難いのは朝のリズムが整ったこと。仕事の開始時間が曜日で変わるため家事や仕事の準備でまさにモンキーマインド！だった朝が、順序立てて整ったことです。（Fさん）
- ・朝にストレッチと瞑想ができて、1日のいいスタートが切れると感じています。宗派を越えた僧侶の方が日替わりで関わるリレー形式というのも楽しく魅力の一つです。（Aさん）
- ・人とのつながりを感じます。皆のコメントで勇気が出て励まされます。法話もとてもためになります。瞑想は一人では続けるのは難しいけど皆となら続けやすいです。（Mさん）

ヘルシーテンプルとは？

わたしたちは、地域の方々の「心と体の健康を養うお寺」をヘルシーテンプルと名付け、宗派を超えた有志の僧侶の他、医師・研究者・各種インストラクターの方々とタッグを組みや活動しております。ヘルシーテンプルが地域に提供する価値は以下の3つです。

- ①心と体を健康にする生活習慣
- ②安心できる場
- ③良き人のつながり

食や運動などの生活習慣が健康寿命を左右することは言うまでもありませんが、人と人のつながりも心身の健康には不可欠です。昨今、地域には独居の方も多くなりました。孤独から端を発して心身ともに負のスパイラルに陥ってしまうケースも散見されます。我々は、地域に根ざすお寺を、心身の健康を養う場として、つながりの場として、地域の方々の「自分らしく生き生きとした人生」をサポートする場にしていきたいと考えています。

そのため、僧侶は、言わば「健康呼びかけ人」としてファシリテーターの役割を担います。認定ファシリテーターである僧侶は、簡単な健康指導も行なうため、株式会社ミズノのアクティブリーダーというライセンスを取得することで日常生活動作を補助するストレッチと筋肉補強運動を学んだり、幸福学の第一人者である慶應大学大学院の前野隆司教授から幸福度を高めるワークショップ手法を学んだり、多分野5科目からなる基礎講座を修了しています。（詳細は別紙資料にて）また、ヘルシーテンプル・コミュニティを組織し、健康に関する知識のアップデートや、経験値の共有、モデルケース作りを行なっています。

ヘルシーテンプル構想

健康に関する専門家と僧侶のタッグで、地域の健康に貢献

専門家の知恵を結集し提供

- 心**
 - <基礎講座> からだところの健康学 東京大学医学部附属病院臨床内科助教 医学博士 稲葉俊郎先生
 - <ストレッチ運動> MIZUNO・アクティブリーダー 日常生活動作（ADL）を維持するための高齢者向け健康指導ライセンス
 - <マインドフルネス瞑想> マインドフルネス基礎講座 臨済宗建長寺派僧侶 精神科・心療内科医 川野泰周先生
 - <幸福度を高める茶話会> ハビネスワークショップ 慶應義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科教授 前野隆司先生
- 体**
- 心**



ヘルシーテンプル構想

2019年5月29日「心と体の健康塾」
@千葉県勝浦市妙海寺 21名（60代7名 70代8名 80代6名）



次回も参加したい 90.5%
健康になることが実感できた 90.5%

参加者の声
「こんなに笑ったのは何年ぶりでしょう」
「心も体もスツとしました」
「一人で生活している方に勧めたいです」
「瞑想の時間が良かったです」

本リリースに関するお問い合わせ

〒150-0011 東京都渋谷区東3-23-3 猪瀬ビル1F
一般社団法人寺子屋ブツダ 代表理事 松村和順
mail:support@machitera.net