

# マインドフルネスを体験しよう！ — 仏教瞑想との違い —

【日時】 2018年1月19日(金)  
18:00~19:00

【場所】 大学会館2F和室

【内容】 マインドフルネスについて

★講師の紹介★  
山本海史(ヤマモト カイジ)さん



- ・ 現、高野山櫻池院役僧
- ・ 米国テネシー大学卒
- ・ 祖父・曾父母は日蓮宗僧侶
- ・ 元英語学校マネージャー
- ・ 42才で一発発起！脱サラ

対象：本学の学生/教員/事務の方  
定員：先着30名  
持参するもの：ペン、メモ帳

最近流行りの『マインドフルネス』を体験できるチャンス！

マインドフルネスは、「心を整える」手法のひとつ。簡単に日常生活に取り入れられることから、Google社などの企業や医療現場、スポーツ業界でも活用されています。

講師は、高野山櫻池院役僧の山本海史さん。バイトに課題に人間関係など…

『ストレスの多い社会をいかに  
ハッピーに生き抜くか?!』

この機にぜひ、マインドフルネスの考え方を身につけてみませんか。

《×切り》 2018年1月10日(水)正午

《申込先》 メール本文に、氏名、所属、学年を明記してください。

宇都宮大学多文化公共圏センター 担当：船山

MAIL: funayama@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp

# 宿泊客を増やすには？！

## — 高野山櫻池院における取り組みとその効果 —

**【日時】 2018年1月20日(土)**  
**午前10:00～12:00**

**【場所】 益子町中央公民館**

**【内容】 宿泊客の増やし方**

★講師の紹介★  
山本海史(ヤマモト カイジ)さん



- ・ 現、高野山櫻池院役僧
- ・ 米国テネシー大学卒
- ・ 祖父・曾父母は日蓮宗僧侶
- ・ 元英語学校マネージャー
- ・ 42才で一念発起！脱サラ

講演講師は、高野山櫻池院役僧の山本海史さん。

- 高野山の参拝客・観光客の変遷
- 櫻池院における外国人観光客の対応
- 一日の業務内容紹介

『いかに宿泊客を増やすのか?!』この機にぜひ、新しい考え方を身につけてみませんか。

**交通手段: スクールバス**

**出発時間: 2018年1月20日(土)午前9時**

**集合場所: 宇都宮大学峰キャンパス正門**

《×切り》 2018年1月10日(水)正午

《申込先》 本文に、氏名、所属、学年を明記してください。

宇都宮大学多文化公共圏センター 担当: 船山

MAIL: funayama@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp