

禅 ウェルビーイング

～心健康寿命を延ばす、日本発の新しい生き方～

「心が元気なら、
人生はもっと輝く。」

禅の教えを、わかりやすく、日常に活かせる形でお伝えします。

笑い、感謝、呼吸、運動、そして静かな時間。

シンプルな実践で、誰でも“心健康寿命”を延ばすことができます。



禅僧・講演家
酒井圓弘

心健康寿命とは？

長生きすることではなく、最後まで笑顔で、自分らしく生きられる心の元気のこと。
病気になっても、つらいことがあっても、「毎日が楽しい」と思える心を育てます。

心健康寿命を延ばす5つの習慣



心を落ち着かせ、
ストレスを減らす



笑顔は最高の
薬になります



少しの運動で、
心も体も元気に



「ありがとう」が
人生を豊かにする



1日数分の静けさが、
心を整える

講演内容の一例

- ✓ 禅に学ぶ、心の整え方
- ✓ 笑いと感謝が人生を変える
- ✓ ストレスに負けない心のつくり方
- ✓ 人間関係を楽にする禅の考え方
- ✓ 今を大切に生きるためのヒント

こんな変化が期待できます



前向きな気持ちになれる



人間関係が良くなる



心も体も軽くなる



職場の雰囲気が良くなる



毎日が楽しくなる

講演会のご依頼をお待ちしております！



企業・団体様
社員の心の健康づくり、
組織の活性化に



JA・農業関係者様
組合員のつながり強化、
健康づくりに



学校・教育機関様
生徒・学生の心の成長、
向き合う力を育てる



高齢者施設・地域様
心豊かに、いきいきと
暮らすために



スポーツチーム・団体様
集中力向上、メンタル
強化に

禅の智慧を、あなたの地域・組織にお届けします。お気軽にお問い合わせください。