中村天風財団メンタルヘルスセミナー

ストレス、人間関係、
仕事、子育て、介護、
将来への不安……
どんなときにも、
自分の心を、
自分で整える。

心に振り回されない生き方

中村天風に学ぶ、心と身体の整え方



心というものは
生きるために使うので、
使われるためにあるんじゃないんだから。
——中村天風

2026
12/19(土)
13:00~16:20
（開場・接続開始 12:30）

形　式　ハイブリッド（天風会館／オンライン）　受講料　6,000円
○お申込みの方は２週間程度のアーカイブ配信をご覧いただけます。
○終了後、講師を囲んだ茶話会を開催します。（天風会館での参加者のみ・無料）

第1講 寄り添う【悩み】

心が疲れたとき、
どう生きるか



木村 登代子
中村天風財団認定講師

育児相談や大学の学寮
アドバイザーを務める

- 人生の悩みや自身の経験から学ぶ
- 悩みや不安はどこから生まれるのか
- 出来事に心を支配されていないか
- 心の置きどころを考える

第2講 整える【ストレス】

心と身体を、自分で整える



岸本 京子
中村天風財団認定講師

医師・京メディカルクリニック院長

- 心の状態が身体に与える影響
- 自分自身の心身をいたわる「ご自愛」
- 精神の安定を確保する
- 自分で「実践」するために

第3講 活かす【心理】

心に振り回されないために



難波 和広
中村天風財団認定講師

公認心理師
臨床心理士

- 思考、感情、身体反応の関係
- 心に浮かぶ考えに気づく
- 消極観念にとらわれない
- 心に使われず、心は自分が使うもの

こんな方におすすめです

- ストレスや不安で心が疲れている
- 人間関係や仕事で悩んでいる
- 自分の心と向き合う方法を知りたい
- 天風哲学を実生活に役立てたい

主催 中村天風財団
（公益財団法人天風会）
東京都文京区大塚5−40−8天風会館
03-3943-1601 seminar@tempukai.or.jp

中村天風財団メンタルヘルスセミナー

心に振り回されない生き方

プログラム

13:00	開会
第1講 13:10-14:00	寄り添う **心が疲れたとき、どう生きるか** （木村 登代子）
14:00	休憩（10分）
第2講 14:10-15:00	整える **心と身体を、自分で整える** （岸本 京子）
15:00	休憩（10分）
第3講 15:10-16:00	活かす **心に振り回されないために** （難波 和広）
16:00	閉会のご挨拶

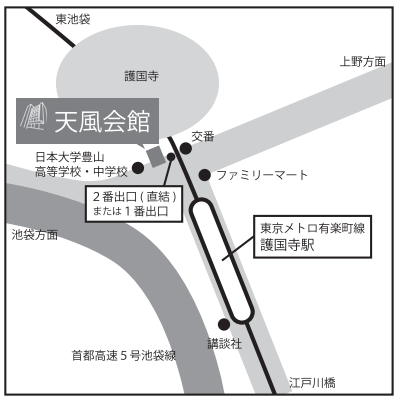
（終了後１時間程度の講師を囲んでの茶話会　※天風会館での参加者のみ）

日　時　12月19日(土) 13:00～16:20
終了後２週間程度のアーカイブ配信あり

受講料　6,000円

定　員　天風会館のでのご参加は定員60名

受付締切
●会場参加　12月16日(水) 17時
●オンライン参加　セミナー終了時まで

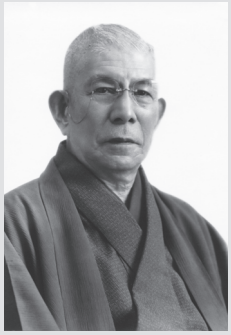


会　場　天風会館1階ホール
東京都文京区大塚5－40－8

東京メトロ有楽町線護国寺駅が最寄りです。天風会館に直結する地下出入口（２番）と、会館横の地上出入口（１番）をご利用ください。１番出口にはエレベーターもあります。

オンラインはZOOMウェビナーによる配信です。

キャンセルについて
会場参加は前日の正午までにご連絡ください。返金の際の振込手数料はご負担を頂きます。オンライン参加はキャンセルできません。あらかじめご了承ください。



中村天風（なかむらてんぷう）
明治９(1876)年～昭和43(1968)年

不治の病であった肺結核を発病し、心身ともに弱くなったことから人生を深く考え、人生の真理を求めて欧米を遍歴する。その帰路、ヨガの聖者に指導を受け、「自分は大宇宙の力と結びついている強い存在だ」という真理を悟ることで、病を克服し運命を切り拓く。“人間の命”の本来の在り方を研究し、「心身統一法」を創見し講演活動を始める。

中村天風財団について

中村天風財団（公益財団法人天風会）は、人間が本来生まれながらにもっている「いのちの力」を発揮する具体的な理論と実践論である「心身統一法」を普及啓蒙している公益財団法人。
昭和37年(1962年)に国より公益性が認められ厚生省（当時）許可の財団法人となり、平成31年(2019年)に創立100周年を迎える。

お申込方法

会場参加の方はお電話でもお申込みを承ります。（銀行口座への事前のお振込みとなります。入金締切12/16）

①中村天風財団公式Webサイト〈PICK　UP〉コーナーより〈心に振り回されない生き方〉をクリック。
②オンライン決済サイトPeatixへ移動してください。**※お申込みにはPeatixアカウントが必要です。**
③本セミナーのお申込み詳細を必ずご確認の上、お申込みください。

会場参加／オンライン参加の2種のチケットがございます。必ずご確認ください。

④会場でのご参加の方は当日天風会館へお越しください。（開場12:30より）
オンラインでのご参加は12:30よりZOOMにご入場ください。
終了後2週間程度のアーカイブ配信があります。ご視聴方法はPeatixのメッセージでご案内します。

お申込は
こちらから

主催 **中村天風財団**（公益財団法人天風会）
東京都文京区大塚5-40-8天風会館
TEL:03-3943-1601　MAIL:seminar@tempukai.or.jp

中村天風財団 TEMPU SOCIETY / SINCE 1919