



西本願寺

# TERAKOYA HONGWANJI

特別公開 本願寺伝道院で学ぶ

## 2024年5月講座 のご案内

通常非公開の重要文化財「本願寺伝道院」にて、  
西本願寺の歴史・建物・文化に触れていただける特別な講座を開催します。  
この講座をきっかけに、様々な学びのご縁を結んでいただければ幸いです。  
お気軽にご参加ください。

### 本願寺伝道院とは

1912(明治45)年に東京帝国  
大学教授 伊東忠太によって設  
計されたもの。イスラム・イギリ  
ス・日本などの建築様式を取り  
入れた建造物で、2014(平成  
26)年に国の重要文化財に指  
定され、現在は僧侶の伝道布  
教の学びの場として使用され  
ている。



### ◆ アクセス



#### 京都駅から

- 市バス 『京都駅前』より9番、28番、75番(西加茂車庫行きなど)に乗車、『西本願寺前』で下車。
- 京阪バス 『京都駅八条口』より311番、312番に乗車、『西本願寺』で下車。

お車でお越しの方は西本願寺北境内地駐車場をご利用ください。(無料)

5/11(土) 13:30~15:00

# 心の回復力を高める 体のツボ「TFT(思考場療法)」 ワークショップ

定員 先着40名 参加費 2,000円以上

鍼のツボを指でトントンと自分で刺激することで、不安、怒り、悲しみ、うつ、トラウマ、対人関係などのストレスをリセットし、心を回復させる方法がTFT(思考場療法)です。東洋医学と心理学が米国で融合され、エビデンスある新しい心理療法として体系化されました。手順がシンプルで副作用がなく、言葉にできなくても行えるため、幼い子どもから高齢者の方まで活用でき、医療や心療、福祉、教育、スポーツ、戦争や災害現場など幅広い範囲で用いられています。本講座では、TFTのセルフケア版として心の回復力を高め、ストレスに強くなるための方法をご紹介します。自分のために、家族のために、友人や職場の仲間のために活用してください。

講師

森川 綾女

一般社団法人日本TFT協会理事、TFTセンタージャパン代表。心理学博士、公認心理師、ヒューマンリソース経営学修士。TFT(思考場療法)の第一人者。HRV呼吸法トレーナー。カウンセリングとTFTや呼吸バイオフィードバックを統合し、心と体の両方からアプローチする回復プログラムを専門家や個人、学校や企業に提供している。災害や人道支援にも従事し、社会起業家たちとSDGsの活動にも取り組んでいる。「コミュニティ・マネジメント」の講座で対人関係の調整力やセルフマネジメント力も含めたプログラムを監修。著書は「つぼトントン」「ツボタッピング1分セラピー」「たった2分で心がスッパリする体のツボ」など。



ご予約は  
こちらから



5/12(日) 13:30~16:00

# 親鸞聖人が誕生した「日野」を訪ねて —名門貴族・日野家ゆかりの地へ—

定員 先着30名  
参加費 2,500円以上  
場所 日野誕生院

※本講座は本願寺伝道院ではなく、現地・日野誕生院での開催(集合は地下鉄東西線「石田駅」となります)。

平安時代の貴族・藤原氏の流れを汲む日野家ゆかりの地へ。ここで生まれた親鸞聖人は、幼くして父母を亡くし、わずか9歳で日野の地を離れて出家、そして厳しい修行の道へ歩むこととなります。幼き頃を過ごした日野の地を訪ねて、親鸞聖人ゆかりの社寺史跡を参拝します。

◆コース内容(徒歩距離:約1.6km)

- 13:30 地下鉄東西線「石田駅」に集合(地下・改札前に集合(受付は13:00~)/地下・改札は1ヶ所のみ)
- 13:30 石田駅より徒歩で重尾神社へ移動(日野一帯の産土神を祀る神社/参拝)
- 13:50~14:00 日野誕生院(親鸞聖人ご誕生の地に創建された寺院)を見学
- 14:10~14:40 講義
- 14:40~15:00 参拝・見学(産湯井/抱衣塚 など)
- 15:00~15:30 法界寺(親鸞聖人の出身である名門の貴族・日野家の菩提寺/国宝・阿弥陀如来像 ほか)を見学
- 15:30頃 現地にて解散

※歩きやすい服装でお越しください。

ご予約は  
こちらから



講師

株式会社らくたび  
若村 亮



【きつと、もっと、京都を好きになる♪】—洛(京都)を旅する—株式会社らくたび 代表取締役。京都にて特化した事業経営を行い、「らくたび文庫」など京都関連書籍の企画・編集・執筆や、旅行企画プロデューサー、大学や各種文化講座の京都関連講演の講師、京町家の魅力発信や活用・維持保存、テレビ・ラジオ番組の出演など、多彩な京都の魅力を広げ発信している。また、京都関連の観光施設・商業施設・不動産(京町家)事業などのアドバイザー・コンサルタント事業も行っている。

5/16(木) 13:30~15:00

# 『源氏物語』に誘われて —賀茂祭の車争いの顛末と広がり—

定員 先着40名  
参加費 2,000円以上

千年の時を経てなお私たちを魅了する『源氏物語』。物語の前半の大きな出来事のひとつが、賀茂祭(現在の葵祭)の行事のなかでおこった「車争い」です。葵の上と六条御息所との間で牛車を停める場所をめぐる争いがおこりました。物語の本文や背景を詳しく紹介し、後世の文学、芸能などに与えた影響についてお話しします。

講師

家塚 智子



宇治市源氏物語ミュージアム館長。2021年4月から現職。1970年千葉県生まれ。奈良女子大学大学院人間文化研究科博士後期課程修了。博士(文学)。専門は日本中世史、日本文化史。著書に「初めての源氏物語—宇治へようこそ—」(2015)、共著に「別冊太陽 有職故実の世界」(2022)、論文に「宇治を描く—『源氏物語』・歌枕・名所図—」(京都学研究会編『京都を学ぶ 宇治編 文化資源を発掘する』、2023)など。

ご予約は  
こちらから



5/18(土) 13:30~15:00

# 心のお手入れなさっていますか? ~初夏、大人も子供も要注意~

定員 先着40名  
参加費 2,000円以上

歯やお口のお手入れしていますか?お肌のスキンケアは?そして心のお手入れは?この3つ目の問いには多くの方が戸惑われます。「心のお手入れ? 何すればいいの?」新年度、新学期、新しい職場・職種など、「新」が付くことが続いても心身は疲れます。心の疲れを溜めず、傷みを拗らせないお手入れ法を学びましょう。

講師

田中 純



心理教育カウンセラー  
日能研健康創生研究所/赤坂溜池クリニック  
(一社)コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク代表理事  
元国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。メンタルヘルス、ストレスマネジメント関連の講演・研修は、中央区教育委員会、会計検査院、宮城県社会福祉協議会、英国大使館、豪州大使館ほか。著書「ストレスに負けない家族をつくる」(みくに出版)、「小児がんピアサポーターガイドブック(共著)」(創英社/三省堂)。昨年から神戸新聞、京都新聞などで「心のお手入れストレスマネジメント」を連載中。

ご予約は  
こちらから



5/22(水) 13:30~15:00

# 生態系の崩壊を防ぐ! みんなで実践できる 「シネコカルチャー(協生農法®)」とは?

定員 先着30名  
参加費 2,000円以上

いま世界で注目されている環境再生型農業であるシネコカルチャー(協生農法®)とその科学的原理である拡張生態系の概要をわかりやすく説明します。さらにシネコカルチャーについて、「自然+社会的共通資本」として普及させることを想定し、温室効果ガス削減への貢献を軸とした価値化と、一般市民にとっての実践方法について紹介します。

※講義後はワークショップとなります。

講師

鈴木 吾大



京都大学人と社会の未来研究院 研究員。専門は生命科学。東京大学大学院博士課程修了後、(独)産業技術総合研究所を経て、(一社)シネコカルチャーで拡張生態系の研究と普及活動に従事。京都大学では主に拡張生態系を対象とした社会的共通資本の研究に従事。

ご予約は  
こちらから



5/25(土) 10:00~11:00

# リフレッシュヨガ ~脳が喜ぶ!身体も心もリフレッシュ~

定員 先着20名  
参加費 2,000円以上

注意力が高まり、判断力がはやくなるなどの脳機能の改善とともに、爽快感が向上・疲労感や抑うつ感が低下するなど、心理面における効果も立証されているシナプソロジー®を取り入れたクラスです。そして呼吸に合わせて心地よくヨガのポーズをとることで身体も心もリフレッシュしましょう!呼吸が深まることで自律神経を整える効果も期待できます。血液循環が良くなり、冷え性・むくみの改善にも効果的です。個人のペースで動くことができますので、ヨガ初心者の方も安心してご参加ください。

※持ち物:動きやすい服装、タオル(スポーツタオルサイズ)、水  
※更衣室をご利用の場合は、男女入替制となります。

講師

内藤 聖子



(株)Fitness Guide 取締役  
ミスノ(株)MIZUNO アクアアドバイザー  
1993年に大手スポーツクラブ入社。その後フリーランスに転身後もインストラクターとして水陸さまざまなレッスンを担当。現在は四条烏丸にある自社スタジオにて、ヨガやピラティスなど運動指導を実施。またレッスン指導だけでなく、水中エクササイズや健康プログラムの開発や指導者育成セミナー講師も担当。

ご予約は  
こちらから



<講座会場> 本願寺伝道院1階 ※5/12(日)は除く <受付締切日> 各講座の開催当日の3日前まで ※参加費は文化財保護の寄付金となります。 ※写真は全てイメージです。

◆詳しくはこちらから



◆お問い合わせ先

〒600-8501 京都市下京区堀川通花屋町下ル  
TERAKOYAHONGWANJI 事務局 TEL: (075) 371-5181(代)

本願寺公式HP  
<https://www.hongwanji.kyoto/>

本願寺公式X