



瞑想を極める ドラえもん和尚としんちゃんの摩訶不思議な世界

檀上 宗謙 先生 & 瀬口 眞一郎 さま

第 13 回 2026 年 11 月 7 日(土) 20:00-21:30

何事にも動じず　心穏やかに　安らかな毎日を過ごすこと
自分とはいったい誰なのか　なぜ今ここにいるのだろうか
自分自身に向き合い　慈しむ　平安な波動は波紋のように広がっていく

マインドフルネスの世界へようこそ

しんちゃんの温かな言葉から　ドラえもん和尚の瞑想誘導へと
お二人の絶妙なハーモニーが奏でる新たな瞑想の世界
安心して心の深い世界へと誘われましょう



檀上宗謙先生

1956 年福山市生まれ

臨済宗妙心寺派　西光禅寺住職。龍谷大学卒業。カリフォルニア大学バークレー校短期留学。帰国後、鳥取県内の山中にて 1 年以上の座禅(瞑想)と自給自足の生活に入る。神秘体験後、インド・ヨーガの里リシケシへ単独渡航、インド哲学とサンスクリット語を学ぶ。サルナートにてダライ・ラマ猊下と謁見、より仏教に目覚める。インド帰国後、得度・出家。京都建仁寺専門道場にて修行。福山市神勝寺にて座禅研修指導員として 7 年間従事。県内外の中高大学生から社会人に到るまで年間 3 万人以上の座禅指導にあたる。神勝寺アジア精神文化センターを創設。東洋思想を中心とした禅・ヨーガ・気功の一般講習会を主催。国連本部での瞑想会など世界的に活躍。著書『優しくなりたく候』他多数
2024 年 3 月発刊自叙伝『Danjo』は
既に増刷好評発売中
西光禅寺　https://www.saikouji7advice.com/

天から見れば
オープン
チャット



瀬口眞一郎さま

東京海上日動火災保険株式会社推進役

大分県の山奥で育ち、幼少期は「かけうどん」が外食の唯一の選択肢でした。少ないお金の中で、家族と協力し、工夫して生活することを学びました。地元の国立大学卒業後、保険業界に飛び込み、39 年間、一筋に駆け抜けてきた。東日本大震災では被災地の保険金支払いの迅速化に尽力し、被災者の生活再建を支援した。20 年以上のうつ病との戦いの末、新たな自分を見つけることができ、現在はシニア社員として勤務しながら、講演活動を通じて「人生の保険」の重要性を全国に発信している。2700 名を超える参加者と共に「天から見れば」のコミュニティを主催し中高年が自分らしく輝くためのサポートを行っている。

〈受講料〉　3,000 円（オンライン開催･録画のみも同料金）
〈申込み先〉 nikkohikarinoshizuku.com
　　または QR コードから
〈お問合せ〉 ホームページもしくは、
　　電話 080-9343-1188 まで
〈主　催〉　日光安らぎの家光のしずく

〈支払方法〉ご参加お申込み後に、
　　お振込口座(ゆうちょ銀行)の
　　ご案内をお送り致します。

：翌日配信の録画視聴のみのご参加も可能
　２ケ月間ご視聴頂けます。

お申込み
QR コード