

## ビューティ&ウェルネス研究所 第5回講演会開催

2021年4月

ミス・パリ・グループ(所在地:東京都中央区銀座、代表:下村朱美)の一つである学校法人ミスパリ学園は、ビューティ&ウェルネスに関する学術理論を構築し、学問分野としての確立並びに同産業界の発展に寄与することを目的として、「ビューティ&ウェルネス研究所」を設立し、2021年4月8日(木)に第5回目の講演会を開催しました。

第5回目の今回は、臨済宗建長寺派林香寺住職で精神科・心療内科医の川野泰周氏をお迎えし、「健やかな心と身体をつくるマインドフルネス」と題して講演がありました。コロナ禍によって長期化する自粛生活による心理的負担を抱える今、マインドフルネスに期待されることを学びました。私たちがどのような生活状況の中で暮らしているとしても、幸せを感じて日々充足感を覚えて生きていくこと、人生が輝けるものになっていくために必要だということ。そして脳の休息と、心身ともに健やかになる方法など実践を交えながらわかりやすく教えていただきました。



また、アースボイスプロジェクト代表社員、榎田竜路氏からは「美意識は身体に宿る」～美意識の本質と、その育て方を考える～、と題して講演していただきました。感じ方を変えない限りは、基本的に考え方も変

わからない。感覚の訓練をするためには、嫌いなものも食べる、似合わないと思っている洋服も着てみる、そうやって感覚の幅を広げていくことが大切だということ。感じる脳を育て、考える脳と高度に連動させるためにも「姿勢」が大事ということも学びました。また、美意識とは生き延びるために必要な能力であり、それは決して表層的なことではなく、根源的なこと。その研究がなされている場所がこのビューティ&ウェルネス研究所であり、その役割は大きいとお話されました。



今回の講演会は新型コロナウイルス感染防止対策を講じた会場及びオンラインのハイブリッド形式による開催となりました。

今後もビューティ&ウェルネスにおいて、人々の人生の豊かさや幸福感、すなわち、QOLの向上にどのように関連するか研究し発表していきます。

ビューティ&ウェルネス研究所の Facebook で最新情報をお知らせしています。

<https://www.facebook.com/beautyandwellness.laboratory>

#### ■ビューティ&ウェルネス研究所について

・設立日 : 2020年10月14日

・設立場所 : 神奈川県横浜市都筑区牛久保3-9-3学校法人ミスパリ学園内

- ・理事長 : 下村朱美(学校法人ミスパリ学園 理事長、ミス・パリ・グループ代表)
- ・所長 : 藪内佐斗司(彫刻家、奈良県立美術館館長、東京藝術大学前副学長)
- ・主な研究内容:

美容、癒しに関する科学的な知見を立証するとともに、ビューティとウェルネスが人々の人生の豊かさや幸福感、すなわち、QOL の向上にどのように関連するかを医学、美学、社会学、生活科学など様々な分野から総合的、学際的に研究する