

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

2026年

2/5 木

19:00~20:30  
(受付 18:40)

法話と坐禅がセットになった仕事帰りに気軽に参加できる“坐禅”プログラムです。姿勢を調整、呼吸を調整、そして心を調整します。  
初めての方大歓迎！自分の心と向き合ってみましょう♪  
<宗教・宗派は問いません。どなたでもお気軽にご参加ください>

法話テーマ：

**「滅感覚主体」**

## ★ 申込方法 ★

※KK<sup>2</sup>協賛メンバーは500円引き(事前支払/クレジットカードのみ)

お申込は左のQRコードまたはURLより

<https://www.kk2.ne.jp/program/zzen021>※申込にはKK<sup>2</sup>Web会員(無料)でのログインが必要です【定員】  
16名

■ 参加費

**2,000円** (税込)

会社の貸与パソコンやタブレットでは、セキュリティ設定により決済が完了しない場合があります。  
その際は、お手数ですがプライベートでご利用のパソコンやスマートフォンから再度お試しください。

## ■ 講師(予定)



おおた そうせい

**太田 宗誠 さん**

臨済宗妙心寺派 宗門活性化推進局  
1947年生。早稲田大学卒業後、株式会社日本航空入社。成田国際空港旅客ライン部長などを歴任。定年後に臨済宗妙心寺派瑞泉寺専門道場にて2年間修行。妙心寺派「第2の人生プロジェクト」に所属し、後進のコーディネートを担当している。

## ■ 服装について

普段通りで構いませんが、座りやすいように、ゆったりとしたものをおすすめいたします。気になる方は、お着替えをお持ちいただいても結構です。  
会場にはひざ掛けのご用意もございますので、スタッフまでお気軽にお声がけください。

## 参加者の声

- ・終わった後、心が楽になりました。
- ・第2の人生僧侶のお話しがとても腑に落ちた。

## ■ 会場

虎ノ門駅から徒歩3分

東京都千代田区霞が関3-2-1

霞が関コモンゲート西館ショップ&レストラン3F  
右のQRコードより案内図をご覧いただけます

## ■過去の法話を公開中

URLまたはQRコードより過去の坐禅会ページにアクセスできます

<https://www.kk2.ne.jp/zazen>

※講師の講義部分を収録し、後日webサイトで公開します。なおプログラム内容を録音・録画することはご遠慮ください