

## ヒューマンアカデミー コロナ禍で話題のマインドフルネスをテーマに Zoom(オンライン)特別講座を8月6日(木)から開講 ～『最高の休息法』著者・久賀谷亮氏の最新理論が学べる～

ヒューマンホールディングス株式会社の事業子会社で、教育事業を運営するヒューマンアカデミー株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役:川上 輝之、以下「当社」)は、『最高の休息法』の著者である久賀谷亮氏を講師として招き、コロナ禍で話題のマインドフルネスをテーマとした特別講座を、Zoomによるオンライン形式で8月6日(木)に開講致します。

久賀谷氏は脳科学や薬物療法の研究分野では、2年連続で「Lustman Award」(米国・イエール大学精神医学関連の学術賞)、「NARSAD Young Investigator Grant」(神経生物学の優秀若手研究者向け賞)を受賞している、脳科学とマインドフルネスの第一人者です。なお、本講座は久賀谷氏が自院を構える米国・ロサンゼルスからの生中継となりますが、Zoomを使ったオンライン形式のため、ご自宅で受講が可能です。

### 【本件のポイント】

- コロナ禍で話題になっている「マインドフルネス」について26万部を突破する著書を持つ講師による講座
- Zoomを使ったオンライン形式の講座のため、自宅で受講でき、後日録画映像で繰り返し視聴可能
- 脳科学の観点からマインドフルネスの「理論」と「実践方法」を身につけられることが特長

### 【本件の概要】

本講座では、『最高の休息法』の著者である久賀谷氏が、コロナ禍で疲弊した脳を癒すため、脳科学の観点からマインドフルネスについて講義します。久賀谷氏はアメリカ神経精神医学会認定医としてロサンゼルスに自院を構える、脳科学とマインドフルネスの第一人者です。

久賀谷氏は、著書『最高の休息法』の中で、「脳は『何もしない』でも、勝手に疲れていく」と指摘。その理由として、脳が意識的な活動をしていないときにも働くベースライン活動である「DMN(デフォルト・モード・ネットワーク)」が、脳の消費エネルギーの60%~80%を占めていることを挙げ、「真の休息」のためにはDMNの活動を抑える脳構造をつくる必要があると述べています。その上で、「『脳の休息法』を手に入れることこそが、集中力やパフォーマンスを高める最短ルートになる」と、マインドフルネスの重要性を強調しています。

今回の講座では、こうしたマインドフルネスに関する「理論」を学ぶだけでなく、「実践方法」を身に付けることもできます。そのため、主な対象者として、「忙しさに流されてストレスを感じている方」や「自分のパフォーマンスを上げたい方」、「理論だけでなく、実践を身につけたい方」などにとって有益な講座になると想定しています。

なお、本講座は米国・ロサンゼルスからの生中継ですが、Zoomを使ったオンライン講座のため、ご自宅で受講が可能です。また、後日録画映像で繰り返し授業を視聴することもできます。

### 【本件の概要】

開催日時: 2020年8月6日(木)9時15分~10時15分(60分間) 全7回  
受講料: 66,000円(税込)

7月20日(月)までは受講料10%オフキャンペーンのため、59,400円(税込)

指定教材:『最高の休息法』

※あらかじめご購入下さい。

定員：30名

※定員になり次第締め切ります。ご了承ください

### 【講座の詳細・お申込み】

7月1日(水)～7月20日(月)のキャンペーン期間にお申込みの方はこちら

<https://ec.athuman.com/products/detail/1756>

7月21日(火)～8月5日(水)にお申込みの方はこちら

<https://ec.athuman.com/products/detail/1752>

今回の講座は Zoom を使用したオンライン講座です。

PC、スマホでご自宅などからご視聴いただけます。

※Zoom 視聴環境が必要です。(PC、タブレット、スマートフォン)

※授業映像は、「MANAC ラーニング」上より後日繰り返し視聴できます。

### 講師紹介



久賀谷 亮氏

医師(日・米医師免許)/医学博士

イエール大学医学部精神神経科卒業。アメリカ神経精神医学会認定医。アメリカ精神医学会会員。

日本で臨床および精神薬理の研究に取り組んだあと、イエール大学で先端脳科学研究に携わり、臨床医としてアメリカ屈指の精神医療の現場に8年間にわたり従事する。そのほか、ロングビーチ・メンタルクリニック常勤医、ハーバードUCLA 非常勤医など。

2010年、ロサンゼルスにて「TransHopeMedical」を開業。同院長として、マインドフルネス認知療法や TMS 磁気治療など、最先端の治療を取り入れた診療を展開中。臨床医として日米で25年以上のキャリアを持つ。

脳科学や薬物療法の研究分野では、2年連続で「Lustman Award」(イエール大学精神医学関連の学術賞)、「NARSAD Young Investigator Grant」(神経生物学の優秀若手研究者向け賞)を受賞。主著・共著合わせて50以上の論文があるほか、学会発表も多数。

趣味はトライアスロン、トレイルランニング

### ■ヒューマンアカデミー通学講座 <https://haa.athuman.com/>

資格取得、キャリアアップを目指す通学型の専門スクールです。1985年の開講以来、修了生・卒業生数は142万名以上、資格・検定試験の合格者数は20万名以上を輩出してきました。仕事にいきる実践力を身につけるための講座と、資格取得・就職・転職を支援するためのサポートが充実しています。

## 会社概要

### ヒューマンアカデミー株式会社

- 代表者 : 代表取締役 川上 輝之
- 所在地 : 東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1階
- 資本金 : 1,000万円
- URL : <https://manabu.athuman.com/>

■本件や事業に関するお問い合わせ ■ ヒューマンアカデミー株式会社 広報担当 村田

TEL: (03) 6846-7009 FAX: (03) 6846-1038 E-mail: [ha\\_info@athuman.com](mailto:ha_info@athuman.com)

■ヒューマングループに関するお問い合わせ ■ ヒューマングループ 広報担当 外川

TEL: (03) 6846-8002 FAX: (03) 6846-1220 E-mail: [kouhou@athuman.com](mailto:kouhou@athuman.com)