

# やすらぎと慈しみを求めて

## 瞑想の効果検証と未来への応用

無料公開  
シンポジウム

開催日時

2026年 **2/11 (水)** 10:00～17:30

会場

立正大学品川キャンパス  
石橋湛山記念講堂



会場アクセス

### 10:10-11:10 報告1 現代に活かす仏教瞑想

「仏教における瞑想の意義と歴史的展開」 蓑輪頤量（立正大学）  
「瞑想アプリと東洋瞑想アーカイブ」 佐藤晃（立正大学）

### 11:10-11:40/12:50-15:05 報告2 科学から読みとく瞑想

「内分泌系から読み解く瞑想 -オキシトシン、コルチゾールと瞑想-」  
尾仲達史（自治医科大学 生理学講座）  
「瞑想アプリ開発と社会実装 -科学的知見を日常へ-」 川島一朔（ATR）  
「表情・音声による瞑想の客観評価 -デジタルバイオマーカー研究の視点から-」 川島一朔  
「ウェアラブルデバイスによる瞑想効果の“見える化”：測定の可能性と課題」  
河地庸介（東北大学）・内藤優太（立正大学）  
「ズームを用いた瞑想実験の心理的効果」 山田順子（立正大学）

### 15:05-15:35 報告3 瞑想とニューロフィードバック

「ニューロフィードバックによる瞑想習熟支援の展望」 浅井智久（ATR）

### 15:35-15:55 総括

・レスポナント：今水寛（ATR）

### 16:10-17:10 ディスカッション「瞑想のヒミツ—脳の働きから解明できるか—」

・パネリスト：今水寛・熊野宏昭（早稲田大学）・佐渡充洋（慶應義塾大学）・蓑輪頤量  
・モデレーター：一色大悟（東京大学附属図書館 U-PARL）



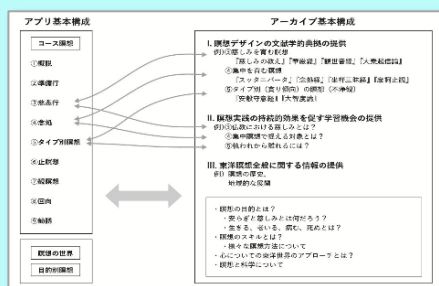
立正大学マスコット  
キャラクターモウリス

## シンポジウムの趣旨

内閣府「ムーンショット型研究開発事業目標9」の今水寛プロジェクトは「**東洋の人間観と脳情報学で実現する安らぎと慈しみの境地**」を研究テーマに掲げ、研究を続けてきました。

私たち仏教班は「**仏教文献調査と瞑想デザイン**」をテーマに、その一翼を担ってきました。安らぎをもたらす一番の基盤に東洋の人間観と身体技法が存在すると考え、なかでも**仏教が伝えた瞑想**に焦点を当てました。

その歴史的な展開を明らかにするとともに、**瞑想をガイドするスマホアプリ**の開発に、川島一朝課題推進者とともに努めてきました。



瞑想アプリと東洋瞑想アーカイブの対応関係



瞑想アプリ「Mizu」の画面デザイン

さらに、瞑想が効果を持つものであるのかどうかを検証するために、様々な効果検証実験を川島先生や諸先生がたと一緒に実施して参りました。

このシンポジウムでは、今まで知られなかった**アジア世界の瞑想の歴史と、その効果について科学的な視点**から切り込みます。

そして、そこから見えてきたものをどのように社会の中に普及させていくのか、社会実装班の一員として、**ニューロフィードバック班**も交えて、今後の普及と発展に繋げていく道を模索します。

袁輪顕量（立正大学仏教学部MS9プロジェクト研究所）

### 会場

**立正大学 品川キャンパス**  
**石橋湛山記念講堂**

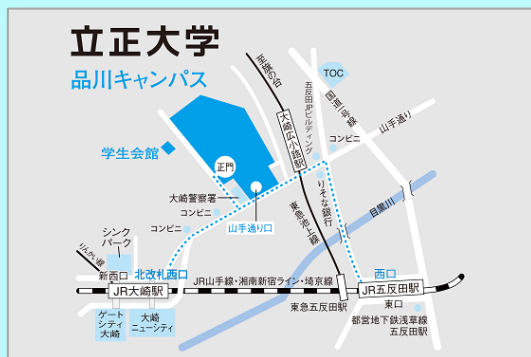
〒141-8602 東京都品川区大崎4-2-16



会場アクセス



JR 大崎駅・五反田駅から徒歩5分  
東急池上線 大崎広小路駅から徒歩1分  
東急目黒線 不動前駅から徒歩13分



主催：立正大学MS9プロジェクト研究所  
問合せ：ms9medi2@gmail.com