

聴いて心を安らげるだけでなく、唱えてさらに脳と体を活性化させる！

『聴いて唱える しあわせお経の本』(読経 CD 付き)

11月24日(火)より発売！

定価 1,200円(本体 1,296円)

<http://www.tg-net.co.jp/item/477781632X.html>

辰巳出版株式会社(本社：東京都新宿区 代表取締役社長：廣瀬和二)は、昨今、精神を安定させ脳を活性化させる効果から、新たな健康法として注目を集めている「読経」の本、『聴いて唱える しあわせお経の本』(読経 CD 付き)を、2015年11月24日より、全国書店および弊社ホームページにて発売いたします。

「般若心経」「法華経」「阿弥陀経」など「お経」は日本人にとって、耳なじみがあり親しみが深い反面、大半の人々にとっての日常とは少し縁遠いもの。

しかし、近年、お寺や仏教がメディアで取り上げられる機会が増えるにつれ、寺社仏閣や仏像への興味とともに、宿坊体験や法会などを通じて「写経」や「読経」への関心も高まっています。

そして「お経」はその内容もさることながら、医学的な側面からも耳で聴くだけでも精神を安定させるという効能が認められています。さらに現在では、その「お経」を声に出して読む「読経」が心の安定だけでなく、脳を活性化させることで肉体のさまざまな不調に対してのヒーリング効果も高いとして注目を集めています。

まず「読経」の発声法である腹式呼吸をすることで、健康増進や免疫力増強につながり、さらに「お経」を声に出して読むことで脳が活性化し、心と体を整える物質「セロトニン」の生成が促され「うつ病」や「高血圧症」「糖尿病」の改善も期待できます。

また、日常の中でスピーチや試験、スポーツの試合前など、たとえ声が出せないような場面であっても、一定のリズムを刻む「お経」を心の中で唱えることは、集中力を高めて右脳の活性化も増進させるなど、精神面・肉体面に与える好影響は計りしれません。

日本人になじみの深い「お経」の意味や世界観などについては、龍源寺 第18世住職・松原信樹師が一般人にもわかりやすく説かれ、さらに坐禅とセロトニンの関係や「読経」が心身にもたらす効能については「セロトニン研究」の第一人者、東邦大学名誉教授・有田秀穂氏が医学的に解説。この一冊で仏教と医学、2つの見地から「お経」に対する理解を深めることができます。

付録 CD には最もポピュラーな「般若心経」とコンパクトな「延命十句観音経」を収録。双方のカラオケバージョンも収録しており、合わせて唱えれば、簡単に覚えることも可能です。

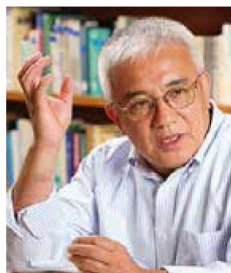
「読経」習慣を身近に取り入れることで心身を整え、現代のストレス社会を乗り切りましょう。



【監修】松原信樹（臨済宗妙心寺派 龍源寺第 18 世住職）

平林寺専門道場を経て、東洋大学大学院文学研究科仏教学専攻博士後期課程 単位取得満期退学。宗教法人日月庵代表役員。

龍源寺にて毎月 2 回「禅の会」を主催している他、企業、その他団体の坐禅修行、法話を行っている。



【監修】有田秀穂（医学博士・東邦大学名誉教授 セロトニン Dojo 代表）

東京大学医学部卒業後、東海大学病院で臨床に、筑波大学基礎医学系で脳神経系の基礎研究に従事、その間、米国ニューヨーク州立大学に留学。

東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究、2013 年に退職、名誉教授となる。

各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者。

メンタルヘルスケアをマネジメントするセロトニン Dojo の代表。



【本書概要】

■タイトル：聴いて唱える しあわせお経の本

■発行元：辰巳出版株式会社

■価格：税込定価 1,296 円（本体 1,200 円）

■判型・ページ数：A5 変型判 64 ページ

【内容】

●第一章 読経は心の「エクササイズ」です

そもそも、「お経」とは何か？／「お経」の種類とその教えとは？／お経を声に出して唱える「声明」とは？／読経は「声の写経」です

●第二章 まずは「般若心経」を唱えましょう

「般若心経」現代語訳／「般若心経」の世界観と意味／自分に問いかける「空」とは？

●第三章 ストレスに克つ！「読経の効用」

「般若心経」が医学的にもお勧めの理由とは？／生活習慣病の改善が期待できる、「読経」＝「セロトニン活性化」／「こころの病」の改善が期待できる、「読経」＝「セロトニン活性化」／治療効果も期待される「読経」の方法とは／続けることの意味-毎日 10 分の読経習慣で前向きな自分が作れる

●第四章 心も体も健康になる「読経の実践」

「読経」実践のススメ／具体的な「読経」のコツ／毎月 10 分の「読経」を実践

※メディア様への献本可能です。ご希望の場合お問い合わせください。

■会社概要

商号：辰巳出版株式会社

代表者：代表取締役社長 廣瀬和二

所在地：〒160-0022 東京都新宿区新宿 2-15-14 辰巳ビル

URL： <http://www.tg-net.co.jp>

■本件のお問い合わせ先

辰巳出版株式会社 出版企画開発室

説田綾乃 高橋栄造

TEL：03-5360-8960

FAX：03-5360-8052

Mail: pes@tatsumi-publishing.co.jp