



# 終わりと始まりとその間

心を落ち着かせるためのヒントを探そう

2.22 2025  
土曜

13:00-17:00

場所/PORTO

出入り自由・参加費無料

講師  
伊藤聖健

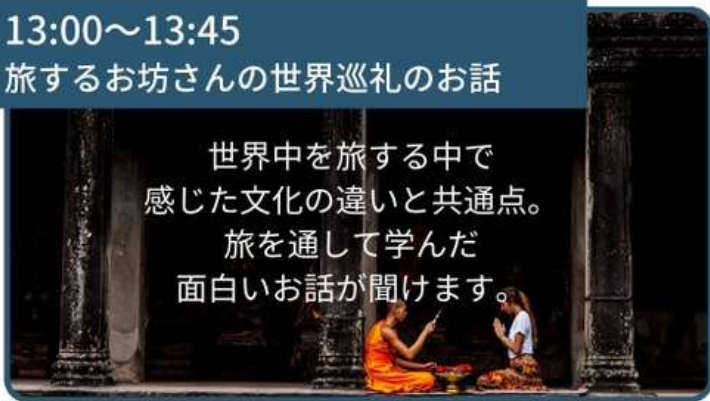
いとう せいけん  
(大聖寺)

世界中を旅して仏教の教えを学んだ「旅するお坊さん」が旅する中で見たコトやモノ、気づきについて共有してくれます。

13:00~13:45

旅するお坊さんの世界巡礼のお話

世界中を旅する中で  
感じた文化の違いと共通点。  
旅を通して学んだ  
面白いお話が聞けます。



14:00~16:00

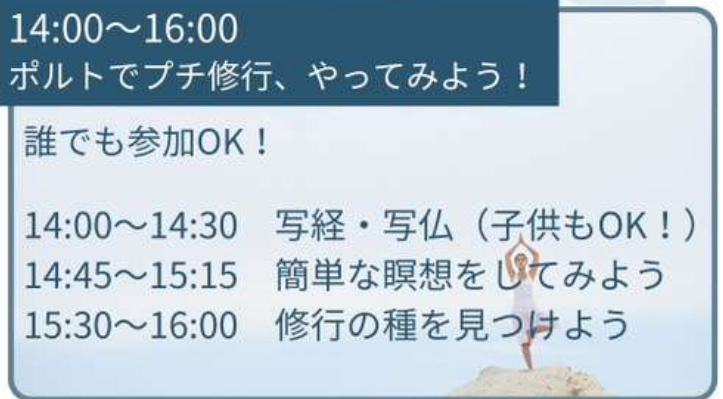
ポルトでプチ修行、やってみよう！

誰でも参加OK！

14:00~14:30 写経・写仏（子供もOK！）

14:45~15:15 簡単な瞑想をしてみよう

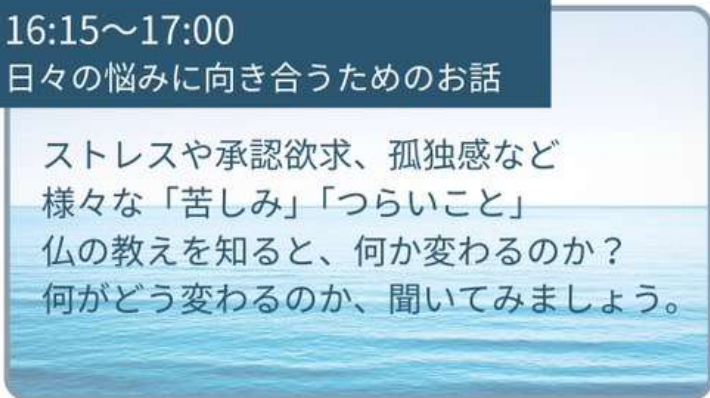
15:30~16:00 修行の種を見つけよう



16:15~17:00

日々の悩みに向き合うためのお話

ストレスや承認欲求、孤独感など  
様々な「苦しみ」「つらいこと」  
仏の教えを知ると、何か変わるのか？  
何がどう変わるのか、聞いてみましょう。



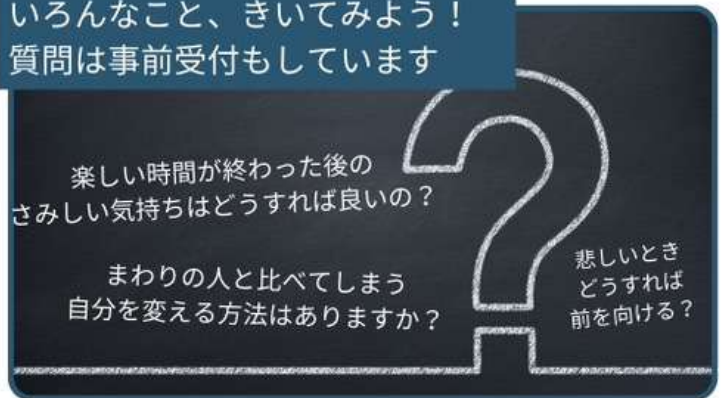
いろんなこと、きいてみよう！

質問は事前受付もしています

楽しい時間が終わった後の  
さみしい気持ちはどうすれば良いの？

まわりの人と比べてしまう  
自分を変える方法がありますか？

悲しいとき  
どうすれば  
前を向ける？



事前のお問い合わせや、当日聞いてみたいご質問は下のフォームからお送りください。  
ポルトには質問ボックスも用意していますので、紙に書いてもOK💡

交流 & コワーキングスペース PORTO  
北海道上川郡上川町中央町563(大雪堂さん隣)

