

東西いのちの文化フォーラム

～日々の暮らしの中でからだの声・こころの声を聴く～

忙しい日常生活のなかで、私たちのこころとからだは気づかないあいだに緊張し、疲れ切っています。でも、病気になるってしまう前に、実は自分の「からだの声・こころの声」がそうした緊張や疲れている「身」のあり方を教え、危険信号を出してくれていることがあります。

私たちが健康を考えるうえで、この自分のからだの声・こころの声に耳を傾けることはとても大切です。「東西いのちの文化フォーラム」連続講座では、東洋と西洋のいろいろな身心技法の第一人者を招き、「こころとからだ」を一つのものとして捉えることの大事さと、日常生活の中で実際にからだの声・こころの声に耳を澄まし、自分の「身」のあり方に気づくための具体的な方法を体験的に紹介します。

(申込方法)下の参加申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送にて下記宛先までお送りください。(電話によるお申込はご遠慮ください。)講座は1つからでもお申込みいただけます。また、複数の講座を一括でお申し込みいただいても結構です。講座開催日の2日前までに聴講券を送付いたしますので、当日会場までご持参ください。

参加費は無料です。

(定員)各30名。応募者多数の場合は抽選。

(宛先)関西大学堺キャンパス「東西いのちの文化フォーラム」

(TEL)072-229-5022 (FAX)072-229-5082

(住所)〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1



東西いのちの文化フォーラム参加申込書

住所 〒	—
ふりがな 氏名	電話番号 — —

希望の講座に○を付けてください。

参加	開催日	講座名	申込締切日
	10月15日(土)	講座1:操体法	10月7日(金)
	10月29日(土)	講座2:こころにやさしいタッチケア	10月24日(月)
	11月12日(土)	講座3:フェルデンクライスメソッド	11月7日(月)
	11月26日(土)	講座4:アレクサンダー・テクニーク	11月21日(月)
	12月17日(土)	講座5:ココロとカラダのバランスング	12月12日(月)
	1月7・14日(土)	講座6:ヨガ	12月22日(木)
	1月21日(土)	講座7:タッピング・タッチ	1月16日(月)
	1月28日(土)	講座8:ハコミ:ラビング・プレゼンス	1月23日(月)
	2月26日(日)	講座9:マインドフルネスアプローチ	2月20日(月)
	10/22(土)、11/13(日)、 11/27(日)、12/3(土)	連続講座:ダンス・ワークショップ	10月17日(月)

※参加希望の方は、裏面「東西いのちの文化フォーラム参加申込書」をご利用ください。

講座1:操体法

[10/15(土) 10:00-13:00]

講師:北村翰男(奈良操体の会・奈良漢方治療研究所長)

操体法とは故橋本敏三医師が提唱された“体の動かし方の原理・原則”です。自分も快くなって、相手も快くなって、そしてみんなが快くなれるように関わりあう。一番当たり前で、単純で簡単な物事にこそ見落としはならない大切なことがある、それが操体法の基本です。この講座では、自覚症状を手がかりに、じっくりとからだ全体の調整法を参加者ご自身で探求してもらいます。

参考書:『痛みがぬける ゆるやか操体法』(DVD 農文協)

講座2: ところにやさしいタッチケア

[10/29(土) 14:00-17:00]

講師:中川玲子(NPO 法人タッチケア支援センター 代表理事)

人に優しいタッチケアは、自分を感じ、気づき、癒しむことから始まります。呼吸とつながった、ゆったりとした動きと、リラックスした姿勢が、やわらかで優しいタッチの質を生み出します。着衣の上から手をあてたりさすったり、あるいは手足をオイルマッサージしたり、誰にでもできる簡単な手法を中心に、安全安心で、質感豊かな、心地よいタッチをご体験ください。家族間ケアや、対人援助に関わる方など、ふれることが初めての方でもご参加頂けます。テキスト:『ところにやさしいタッチケア』(NPO 法人タッチケア支援センター)

講座3:フェルデンクライスメソッド

[11/12(土) 10:00-13:00]

講師:藤井里佳(フェルデンクライス WEST Japan 代表)

フェルデンクライスメソッドは人の脳の働きである感受性、思考力、情緒、行動に深い影響を与えます。ゆっくり自分のからだの動きに耳を澄まし、そこから聞こえてくるメッセージを受け取る中で、気づき、発見、学びが始まり、自分のイメージが変わります。動きのプロセスを通して学ぶこの新しい方法を身につければ、困難な日常動作や障害にも対処でき、自分が不可能だと思っていた高度なパフォーマンスも容易にまたエレガントに出来るようになります。参考書:『フェルデンクライス身体訓練法—からだからこころをひらく』(大和書房)

講座4: アレクサンダー・テクニーク

[11/26(土) 10:00-13:00]

講師:片桐ユズル(JATS 日本アレクサンダー・テクニーク協会代表)

アレクサンダー・テクニークでは心身の不必要な緊張に気づき、これをやめていくことを学習します。そのためには頭・首・胴体の関係にフォーカスするのが分かりやすいのです。この講座では、わたしたちが日常的な動きのなかで習慣的無意識的に不必要な緊張をしていることに気づいてみたいのです。条件反射的に緊張してしまうことに気づいて、その癒着をほくしていく手がかりになればうれしいです。参考書:『アレクサンダー・テクニーク入門—能力を出しきるからだの使い方』(BNP)

講座5:ココロとカラダのバランスング

[12/17(土) 10:00-13:00]

講師:小原仁(JBI 日本バランスング協会・コハラワークス代表)

カラダが整えばココロも整い、ココロが整えばカラダも整う。ココロとカラダは不可分一体のバランスング・プロセス。このプロセスが何らかの妨害を受けると、心理的、身体的、対人関係的に何らかの問題がでてくる。この講座では、心身一如の身体心理療法の立場から、このバランスング・プロセスを活性化し、身心の健康を増進する誰にでもできる実践的な方法を実習による体験を通して学んでいただきます。参考書:『心理臨床におけるからだ 心身一如からの視座』(朱鷺書房)

講座6:ヨーガ

[1/7・14(土) 10:30-12:30 部分参加可]

講師:小室弘毅(関西大学人間健康学部助教)

ヨーガには、「結」という意味があります。こころとからだを結び、自分と世界とを結ぶのです。ヨーガをただ単にエクササイズとして捉え、健康法として実践するのでは、本当の意味でヨーガを理解し実践したことにはなりません。この講座では2回の実習を通してヨーガの身体哲学・世界観、ヨーガの目指すところ、効果を学んでいきます。そして、そのことを通してこころとからだの対話のあり方を実感していただければと思います。

講座7: タッピング・タッチ

[1/21(土) 10:00-13:00]

講師:中川一郎(ホリスティックケア心理教育研究所長)

タッピング・タッチとは、ゆったりとしたペースで、指先の腹のところを使い、軽く弾ませるように左右交互にタッチすることを基本とした、シンプルでホリスティックなケアの技法です。簡単な技法ながら、「不安や緊張が軽減する」、「肯定的感情が高まる」、「信頼やスキンシップが深まる」などの効果があり、対人援助においてとても役立ちます。この講座では、体験学習とおしてタッピング・タッチを学んでいただきながら、東日本大震災での被災者支援での利用の話もしたいと思います。参考書『タッピング・タッチ』(朱鷺書房)

講座8: ハコミ:ラビング・プレゼンス

[1/28(土) 10:00-17:00]

講師:高野雅司(日本ハコミ・エデュケーション・ネットワーク 代表)

ハコミとは「あなたは何者か?」という意味で、自分探しのプロセスを非常に丁寧に、無理なく援助していきます。「こころとからだの関連性」を重視し、何気ない仕草や姿勢などにも、その人についての重要なメッセージが現れていると考えます。この講座では今まさに起こっている身体の感覚や動きなどにも注意を向けることによって、普段ははっきりと意識することが難しい、自分のこころとからだが発しているメッセージに気づいていきます。参考書:『ハコミ・セラピー』(星和書店)

講座9: マインドフルネスアプローチ

[2/26(日) 10:00-13:00]

講師:竹林直紀(ナチュラル心療内科クリニック院長)

マインドフルネスアプローチは、マサチューセッツ大学のジョン・カバットジン博士によりストレス対処法としてまとめられ、世界各国の医療施設で健康増進法として広く行われています。このアプローチを用いることで、症状のあるがままに認め共存していくプロセスを容易にすることができ、よりストレス対処能力を高めることができます。この講座では講師が日常診療の中で行っている方法を紹介し、実際にいくつかのマインドフルネスアプローチを体験してもらいます。参考書:『新しい認知行動療法: 健康に生きるための18の秘訣: 実践ワークブック』(金芳堂)

連続講座:ダンス・ワークショップ

[10/22(土) 11/13(日) 11/27(日) 10:00-12:30

12/3(土) 10:00-15:00 部分参加可]

講師:原田純子(関西大学人間健康学部准教授)

思うままに自由からだを動かす気持ち良さを体験します。隣の人、周りの空気、自分が立っている床、そこにある気配などを感じながら、時にはそれらに溶け込んだり、周りから眺めたり…気持ち良くからだを動かしてみよう。難しいステップ等はありません。障害のある方もない方も、若者男女などたても皆でダンスを楽しみましょう。