

## 2012年度 堺市と関西大学との地域連携事業(前期)

# 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～

私たちの健康を考えるうえで、私たち自身の「からだの声・こころの声」にやさしく耳を傾けることは、とても大切なことです。

連携講座「東西いのちの文化フォーラム」では、東洋・西洋のさまざまな身心技法の第一人者を招き、日々の暮らしの中で、「からだの声・こころの声」に耳を澄まし、「いのち」のあり方に気づくための具体的な方法や、「こころとからだ」をひとつのものとして捉えることの大切さを体験的にご紹介いたします。

本年度前期より、多くの方々にご好評をいただいている一般の方向けの講座に加え、新たに看護、保健、教育、社会福祉、心理などの対人援助を職業とされている方や院生・学生を対象とした講座も開講いたします。みなさまのご参加をお待ちしております。

### ■連携講座(前期) 一覧:各講座の詳細は本紙裏面をご覧ください

#### 講座1:心と身体をつなぐトラウマ・セラピー

[6月9日(土) 10:00~13:00]

講師:藤原ちえこ(プレマカウンセリングルーム)

対象:対人支援の専門家(30名)

#### 講座5:操体法

[7月13日(金) 18:00~20:00]

講師:北村翰男(奈良操体の会・奈良漢方治療研究所所長)

対象:対人支援の専門家(30名)

#### 講座2:ヨガ①「からだにつながる」

[6月16日(土) 14:00~16:30]

講師:小室弘毅(関西大学人間健康学部助教)

対象:一般の方(30名)

#### 講座6:タッピングタッチ

[7月20日(金) 18:00~20:00]

講師:中川一郎(臨床心理学者 タッピングタッチ協会代表)

対象:対人支援の専門家(40名)

#### 講座3:禅&坐禅

[6月30日(土) 10:00~13:00]

講師:佐々木契堂(臨済宗天正寺住職)

対象:一般の方(30名)

#### 講座7:フェルデンクライスメソッド

[7月21日(土) 10:00~13:00]

講師:藤井里佳(フェルデンクライス WEST Japan 代表)

対象:一般の方(20名)

#### 講座4:こころにやさしいタッチケア

[7月6日(金) 18:00~20:00]

講師:中川玲子(NPO 法人タッチケア支援センター  
代表理事)

対象:対人支援の専門家(30名)

#### 講座8:ヨガ②「こころにつながる」

[7月28日(土) 14:00~16:30]

講師:小室弘毅(関西大学人間健康学部助教)

対象:一般の方(30名)

### 参加をご希望の方は、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

- 会場:関西大学堺キャンパス・多目的室A(変更の可能性あり)。参加費はすべて無料です。
- 申込方法:裏面の参加申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送にて、申し込み宛先までお送りください。(複数申込可。お電話によるお申し込みはご遠慮願います)
- 申込締切:各講座当日の2週間前(必着)までにお申し込み下さい。応募者多数の場合は、各講座ごとに抽選させていただきます。当選された方には、講座開催の3日前までに詳細を記載した聴講券を発送いたしますので、当日会場までご持参ください。

## 各講座(前期)のご紹介

### 講座1：心と身体をつなぐトラウマ・セラピー(6/9)

講師：藤原ちえこ（プレマカウンセリングルーム）

本講座で扱う「ソマティック・エクスペリエンス (SE)」は、身体をベースにした非暴力的で優しい、クライアント中心のトラウマの短期療法です。SEではトラウマ症状を、大きなショックを与える出来事が起きた際に身体にブロックされてしまった行き場のない生存エネルギーの表れだと考えています。身体に直接働きかけることで、無理なくトラウマ症状を癒していくことができます。参考書：『心と身体をつなぐトラウマ・セラピー』（雲母書房）

### 講座2 & 8：ヨーガ①(6/16)・②(7/28)

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。①では、「からだをつながる」をテーマに、ヨーガの実践を通してご自身のからだに意識を向けていただき、ゆがみに気づいていただくと同時に、あわせて修正法を行います。②では、「こころをつながる」をテーマに、瞑想法を中心としたヨーガを実践します。2回の講座を通して、こころとからだと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3：禅&坐禅(6/30)

講師：佐々木装堂（臨済宗天正寺住職）

禅というのは、「とらわれ」「思い込み」というような問題に、根本から取り組んでいくものです。「ただ坐る(あるいは立つ)」という実践の中で、からだやこころへのとらわれを放ち、柔軟なこころ(からだ)行じていきたいと思えます。無理なことはしませんので、足腰の悪い方や体の硬い方でも安心して参加ください。

### 講座4：こころにやさしいタッチケア(7/6)

講師：中川玲子（NPO法人タッチケア支援センター代表理事）

“こころにやさしいタッチケア”とは、適切な触れ方で、ストレスの緩和、リラクゼーションと自己受容、そして、サポート感を促すことを目的としたケア法です。この講座では、タッチの基本的な性質や、タッチケアの生理的・心理的・社会的効果をお伝えするとともに、「呼吸」と「気づき」にフォーカスします。そして、誰にでもできる簡単な手技で、安全・安心で心地よいタッチケアをご案内します。家族間ケアや、対人援助、そして、セルフケアにも適します。参考書：『こ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5：操体法(7/13)

講師：北村翰男（奈良操体の会・奈良漢方治療研究所所長）

操体法とは故橋本敬三医師が提唱された“体の動かし方の原理・原則”です。まずは、からだをソーツと動かしてみます。微妙に自覚症状が、表われたり増えたり、また減ったり無くなったりしませんか？そこで減る方へ、減る事を実感しながら減る様に、からだの動きを調整します。自分で動く事も、人に動かして貰う事もできますが、まずは自分が【身を持って知る】、そして【身に付けて活かす】事が出来る様になって下さい。参考書：『痛みがぬける ゆるやか操体法』（DVD 農文協）

### 講座6：タッピングタッチ(7/20)

講師：中川一郎（臨床心理学者 タッピングタッチ協会代表）

タッピングタッチとは、ゆったりとしたリズムで、左右交互にやさしく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（統合的）ケアの技法です。簡単な技法でありながら、コミュニケーションのツールとしても有効で、痛み・不安・緊張などの心身症状を緩和する効果もあるため、看護、介護、心理、教育など、様々な分野における利用が広まっています。講座では、体験学習に加えて、東日本大震災での被災者支援等での実践についても紹介させていただきます。参考書：『セロトニン脳健康法』（講談社+α文庫）

### 講座7：フェルデンクライスメソッド(7/20)

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、そこから聞こえるメッセージを受け取る中で、気づき、発見、楽しい学びが始まり、自分のイメージが変わります。動きを通して学ぶこの新しい方法を身につければ、困難な日常動作や心身の障害にも対処でき、又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：フランク・ワイルドマン『健康で知的なからだをつくる 51のレッスン』（森ノ宮医療学園出版部）

**申し込みはこちらへ（郵送またはFAX）**

**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」**

**住所：〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1**

**FAX:072-229-5082 (TEL:072-229-5024)**

### 東西いのちの文化フォーラム参加申込書 (FAX 送信用)

|            |    |    |    |    |      |     |    |    |                            |
|------------|----|----|----|----|------|-----|----|----|----------------------------|
| 講座番号:      | 1. | 2. | 3. | 4. | 5.   | 6.  | 7. | 8. | (ご希望の講座番号を○で囲んでください:複数申込可) |
| 住所 〒       | —  |    |    |    |      |     |    |    |                            |
| ふりがな<br>氏名 |    |    |    |    | 電話番号 | — — |    |    |                            |