

# 東西いのちの文化フォーラム

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。

## 11月・新年1月の講座のご紹介

### ■講座7 「タッピングタッチ」



〔2013年11月30日(土) 15:00～17:00〕 14:30受付

講師: 中川 一郎 (臨床心理学者、タッピングタッチ協会代表)

定員: 30名 (応募者多数の場合は、講座ごとに抽選させていただきます。)

当選者・落選者ともに、ハガキにて結果を送付いたします。)

### ■講座8 「ロルフイング」



〔2014年1月25日(土) 10:00～12:00〕 9:30受付

講師: 幸田 良隆 (日本ロルフイング協会、日本フェルデンクライス協会)

定員: 30名 (応募者多数の場合は、講座ごとに抽選させていただきます。)

当選者・落選者ともに、ハガキにて結果を送付いたします。)

※各講座の詳細は裏面をご覧ください

お申し込み方法は、以下の通りです。皆様のご参加をお待ちしております。

住所・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入の上、参加をご希望の講座に○をつけて頂き、下記の宛先までお送り下さい。

申込締切:

講座7 → 11/15(金)必着  
講座8 → 1/10(金)必着

お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11・1月」係

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)

# 各講座の詳細

## 講座7：タッピングタッチ

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）なケアの技法です。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がっています。

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：『セロトニン脳健康法』（講談社+α文庫）

## 講座8「ロルフィンク」

講師：幸田 良隆（日本ロルフィンク協会、日本フェルデンクライス協会）

ロルフィンクのキーワードは「重力」です。創始者アイダ・ロルフ博士は、身体分野に重力という概念を用いた草分けです。重力といっても、私たちの日常生活においてはあまり意識されない言葉です。これを“身体の重さの実感”と言えはより身近に感じていただけるのでしょうか。

自分の重さは各人固有のものであり、さらにその実感となると体重計で量った客観的体重は役に立ちません。自分の重みをどのように扱うかがロルフィンクを考える“整った身体”を育てる鍵になります。体験を交えながら、ロルフィンクでいう“整った身体”とはどういう状態なのかを探っていきます。

- 対象 堺市在住の方
- 参加費 無料
- 場所 関西大学堺キャンパス 多目的室A  
(南海高野線「浅香山」駅 徒歩1分自動車・バイクによる入構はできません)  
※持ち物等の詳細は、参加券にてご案内させていただきます

## 東西いのちの文化フォーラム【平成25年度11月・新年1月】申し込みフォーム (FAX送信用)

住所 〒 -	参加をご希望の講座 (複数申込可) 7. 8.
氏名(ふりがな)	電話番号 - -