

# 東西いのちの文化フォーラム — 専門家向け講座 —

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。「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。

今回ご紹介するのは、医療・看護・保健・教育・社会福祉・心理などの領域で対人援助職として従事されている専門家の方や学生を対象とした講座です。皆様のお申込みをお待ちしております。

## 9月・11月の講座のご紹介

### 講座3 「フェルデンクライスメソッド」



〔9月28日(土) 14:00～16:00〕 13:30受付

講師: 藤井里佳(フェルデンクライスWEST Japan 代表)

定員: 20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4 「アレクサンダーテクニーク」



〔11月30日(土) 10:00～12:00〕 9:30受付

講師: 片桐ユズル(京都精華大学名誉教授・JATS代表)

定員: 20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。

裏面の申し込みフォームに住所・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、右の宛先までお送り下さい。

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9・11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)

申込締切: **講座3 → 9/27(金)必着**    **講座4 → 11/15(金)必着**

# 平成25年度 東西いのちの文化フォーラム 専門家向け講座(9・11月) 詳細

## 講座3 「フェルデンクライスメソッド」

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：フランク・ワイルドマン『健康で知的なからだをつくる51レッスン』(森ノ宮医療学園出版部)

## 講座4 「アレクサンダーテクニーク」

講師：片桐ユズル（京都精華大学名誉教授・JATS代表）

わたしたちひとりひとは生来すばらしい能力をもちながら、無意識的な習慣や先入観による不必要な緊張によって、自分で可能性を制限しています。F.M.アレクサンダー（1869-1955）の発見によって、わたしたちは心身の不必要な緊張に気づき、それをやめていくことの学習がやりやすくなりました。気づきを容易にするための最重要なチェックポイントは頭・首・胴体の関係にあることを、ワークショップで体感していただければ、さいわいです。

- 対象 堺市内の専門家の方、関西大学教職員、その他
- 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

### 【専門家向け9・11月】東西いのちの文化フォーラム 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) 3. 4.
氏 名(ふりがな)	電話番号 - -