

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。

4月の講座のご紹介

講座1「こころにやさしいタッチケア」

〔4月27日(土) 10:00~12:00〕 9:30受付



講師:中川玲子(NPO法人タッチケア支援センター代表理事)

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2「バイオフィードバック:こころとからだの対話」

〔4月27日(土) 14:00~16:00〕 13:30受付



講師:神原憲治(関西医科大学講師・心療内科学講座研究室長)

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、右の宛先までお送り下さい。

申込締切: 4/18(木)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4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)

平成25年度 東西いのちの文化フォーラム 詳細

第1回「こころにやさしいタッチケア」

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、適切な触れ方でリラクゼーション効果をはかり、身体感覚への気づきを通じて、相互理解と自己受容を促すケア方法です。

この講座では、タッチの基本的な性質や諸相を解説し、タッチケアの生理的・心理的・社会的効果をお伝えし、誰にでもできる簡単な手技で、家族間ケアや対人援助に適した安全・安心で心地よいタッチケアをご紹介します。

当日は、施術者自らの呼吸やリラクゼーションにフォーカスし、より心地よいタッチの質感をご体験ください。

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）

第2回「バイオフィードバック：こころとからだの対話」

講師：神原憲治（関西医科大学 講師・心療内科学講座 研究室長）

バイオフィードバックは、「科学的（生理的）なデータを用いたヨガ(Yoga)」ともいうべき方法です。こころの状態やからだの状態を、目に見える形にすることで（「見える化」）、こころとからだの対話を促します。刻々と変化している、いまここにある身体の状態を生理データでとらえ、リアルタイムでフィードバックすると様々な効果が生じます。すなわち、「こころ」と「からだ」をつなぎ、心身への気づきを促し、自己調整能力を高めて、心身の健康を増進します。

臨床的には、心身症などに対する心身医学的アプローチとして用いられています。生理データを用いることで、「こころの声やからだの声をきく」という大切なことを、医療の分野でも実現しやすくなるのです。今回は「バイオフィードバック」について、臨床的な概念や、心療内科でのケースなどを交えて紹介したいと思います。

東西いのちの文化フォーラム【平成25年4月】申し込みフォーム (FAX送信用)

住 所 〒 -	参加をご希望の講座（複数可） 1. 2.
氏 名(ふりがな)	電話番号 - -