



教養としてのからだ、生き方としての健康



DATA

■主な連携先・メンバー

米国ロルフ研究所認定ロルファー 藤本靖氏 / JBI日本バランシング協会代表 小原仁氏 / リズムセラピー研究所所長 賛川治樹氏 / 5Rhythms® ティーチャー Masayo Benoist 氏 / アーティスト・Theatre for Peace and Conflict Resolution 代表 小木戸利光氏 / 曹洞宗国際センター所長 藤田一照氏 / 鍼灸師・「からもも」主宰 稲川依子氏

■活動地域

関西大学堺キャンパス

■活動期間

2018年度

■活動資金

堺市と関西大学との地域連携事業

活動の目的

- 1 禅、マインドフルネス、整体、ボディワークといった古今東西の身心技法を学ぶことを通し、生き方としての健康について考えていく
- 2 市民の健康概念を広げ、自己の身体との関係の編みなおしを行うことで、健康づくりと地域福祉の推進に寄与する

連携にいたる経緯

健康を単に病気のない状態や、身体の状態として理解するのではなく、その人の人生や生き方そのものであると考える健康観の普及を目的に、かつそれを情報や知識の提供にとどまらず、参加者自身の生き方にまで結びつけて提供したいと考え、連携に至った。

活動内容

本講座では、個人の生き方に関係する健康と身心未分の「からだ」のあり方を探求するため、禅・マインドフルネス・ボディワーク・シアターワーク・サイコセラピー・鍼灸等の7名の外部講師が、それぞれの技法を身につけた経緯とこれまでの人生を話し、そのうえで参加者は個々の技法をワークを通して体験的に学んだ。

【前期】

- 第1回 関西大学人間健康学部准教授 小室弘毅
- 第2回 関西大学人間健康学部准教授 小室弘毅
- 第3回 米国ロルフ研究所認定ロルファー 藤本靖氏
- 第4回 JBI日本バランシング協会代表 小原仁氏
- 第5回 リズムセラピー研究所所長 賛川治樹氏
- 第6回 関西大学人間健康学部准教授 小室弘毅

【後期】

- 第1回 関西大学人間健康学部准教授 小室弘毅
- 第2回 5Rhythms® ティーチャー Masayo Benoist 氏
- 第3回 Theatre for Peace and Conflict Resolution 代表 小木戸利光氏
- 第4回 曹洞宗国際センター所長 藤田一照氏
- 第5回 鍼灸師・「からもも」主宰 稲川依子氏
- 第6回 関西大学人間健康学部准教授 小室弘毅



活動の成果

単なる知的理解にとどまらず、参加者自身の身体感覚や、日常生活への意識、身心観の変化が生じ、自分自身の人生をふりかえる機会、今後のあり方を考える機会となっていることが伺えた

今後の課題・目標

- 1 体験的に学ぶワーク形式の講座のため定員を限らざるをえず、多くの参加希望者をお断りすることになったため、講座の数を増やすなどの工夫をしたい
- 2 世界的に活躍する講師陣を迎え開催することができたので、引き続きこのような機会を設けたい

教員紹介



■人間健康学部 准教授

小室 弘毅
Hiroki Komuro

専門は、教育人間学、教育方法学、教養論、身体論、ソマティック心理学など。身心未分の「からだ」を人間の学びと成長の要と捉え、ホリスティックな視点で「腑に落ちる」学びのあり方を探究している。ヨーガ歴20年、ヨーガ指導歴15年のキャリアも持つ。