

# 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。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。

**後期専門家向け講座(第1クール)一覧：詳細は裏面をご覧ください**

### ■ 講座 1 『こころとからだのセルフケア（精神生理学的ストレスケア） ～自律神経バランスを自分自身で整える～』

日時：11月6日(火) 18:00～20:00(17:30 受付開始)

講師：竹林 直紀（ナチュラル心療内科クリニック院長）

### ■ 講座 2 『子育てのスピリチュアリティ』

日時：11月19日(月) 18:00～20:00(17:30 受付開始)

講師：井上 ウィマラ（高野山大学文学部准教授）

### ■ 講座 3 『アレキシソミア：こころとからだの気づき』

日時：11月21日(水) 18:00～20:00(17:30 受付開始)

講師：神原 憲治（関西医科大学心療内科学講座 研究室長）

[参加をご希望の方は、裏面「申し込みフォーム」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(教室変更の可能性あり)。

■ 各講座定員：30名(先着順)。参加費はすべて無料です。

■ お申し込み方法：裏面下記の申込フォームに、参加をご希望の講座番号(複数申込可)、お名前、ご住所、ご所属、電話番号をご記入の上、FAXまたは郵送にてお申し込み下さい。お申込みいただいた方から順番に、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下さい。

最終締め切りは各講座実施日の3日前(必着)とさせていただきます。なお、応募者が定員を超えた場合も、参加可否の旨をハガキにてご連絡させていただきます。皆さまのご参加をお待ちしております。

## 各講座のご紹介

### ■講座1 『こころとからだのセルフケア（精神生理学的ストレスケア）

～自律神経バランスを自分自身で整える～』(11月6日(火) 18:00～20:00)

講師：竹林 直紀（ナチュラル心療内科クリニック院長）

こころとからだのセルフケア（精神生理学的ストレスケア）とは、従来の「治療モデル」の考え方による専門家を必要とする医療的ケアとは異なり、「教育モデル」に基づき、様々な原因で引き起こされた自律神経系などのストレス反応を、「思考」、「行動」、「栄養」の3つの要素を重視しながら自ら回復できるようにしていく方法である。

今回のセミナーでは、日常生活でのストレスのセルフケアとして、1) 呼吸法や「今ここ」に意識を向けるマインドフルネス瞑想など自分自身でできる自律神経バランス回復のための技法、2) 言葉や身体の姿勢・動きによる思考・感情のセルフコントロール法、3) 低血糖・栄養状態の改善によるアプローチなどを紹介する。

### ■講座2 『子育てのスピリチュアリティ』(11月19日(月) 18:00～20:00)

講師：井上 ウィマラ（高野山大学文学部准教授）

妊娠・出産から始まる子育てのプロセスは、人生において最も揺れ動きの激しい響き合いの時期なのではないかと思えます。この時期に形成されたパターンは人生全般にわたるワーキングモデルとして働き続け、特に離別や喪失を伴う人生の危機における対処の仕方に大きな影響をもたらします。この講座では共同注視、情動調律、感情的応答性という視点から人間関係における心の向け方の大切さを考察してみたいと思えます。

スピリチュアリティの語源は呼吸に由来しますが、子育ての息づかいこそが人生の器を形成する基盤となっており、対人援助における生育歴の重要性もそこに依拠しているのです。

### ■講座3 『アレキシソミア：こころとからだの気づき』(11月21日(水)18:00～20:00)

講師：神原 憲治（関西医科大学心療内科学講座 研究室長）

心身症などでみられる、自分の感情に気づきにくく、表現に乏しい傾向＝アレキシサイミア（失感情症）と並んで、からだへの気づきに乏しい状態をアレキシソミア（失体感症）とよばれています。アレキシソミアでは、からだとうまく向き合うことを避け、からだとうまくつき合えず、外にばかり眼が向きやすいため、糖尿病などの生活習慣病、胃腸疾患、アレルギー疾患、心身症の病態などに関係し、慢性化や長期化につながります。また、生活習慣やダイエットなどにも関係し、健康増進を妨げる要因になります。

情報化が進み、からだよりも知性が重視されがちな現代では、からだへの気づきの重要性が増しています。からだ、感情、知性などがつながって調和のとれた状態は、人間の本質的な健康につながるものでしょう。今回は「アレキシソミア」について、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。

**お申し込みはこちらへ（郵送またはFAXをご利用ください）**

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」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)

## 東西いのちの文化フォーラム 2012 後期<専門家向け講座> 「申し込みフォーム」(FAX 送信用)

講座番号： 1.      2.      3.      (参加をご希望の講座番号を○で囲んでください：複数申込可)	
住所 〒                          -	ご所属
ふりがな 氏名	電話番号 -                          -