

私たちの知らない脳の世界がここにある

脳と心の勉強会

～脳を知ろう 脳を最高に活かそう～

2013年 第2回 11月16日(土)～17日(日) 初日13:00開始 / 最終日13:00終了

講師: 久間 祥多 先生 (七沢リハビリテーション病院 脳血管センター脳神経外科医)

参加費 各回28,000円 (講師費、会場費、宿泊・食事の委託費が含まれます。どなたでもご参加いただけます。)

司会進行: 塩澤みどり (公益財団法人いのちの森文化財団代表理事)

<11月講義のテーマ>

脳と心について学ぶ 脳をよい状態にする 方法を学ぶ

① 「心」と「脳」について

- 心とは何か
- 心の意識と無意識
- 心は脳に宿るのか?
- 心はどこにあるのか?
- 「クオリア」とは何か?

② 脳を最高の状態にする 習慣とは?

- 朝一番に太陽の光を浴びて脳を覚醒させる
- 「我を忘れるほど没頭する」フロー状態
- 誰もが持っている「可塑性」という“脳力”。自分は変わり続けることができる!

- 脳の特徴を利用して集中力アップ、人生で初めてのことが脳の行動回路を強化する最高のトレーニングに。

- 脳は、普段とは違う「新しい変化や刺激」を望んでいる!

- ウォーキングでリラックスしながら脳を鍛える! ストレス解消にも。

- 毎朝の食事にも自分なりによく考えることが大切

- 「クリエイティブ」な仕事は、脳がパワーを発揮しやすい朝の時間帯に

- 人間脳の常に新しいものを好む性質を工夫して満足させよう

③ 脳から不安をなくす 「気分転換法」

- 「気分転換」を身につける
- 「パッシブ」より「アクティブ」の方が幸せになれる

- 生活の中で「気分転換」は大切
- 不安で何もしないより、何かして失敗する方がいい
- 不安に立ち向かう努力も人生を際立たせる

④ 脳をもっと自由に するために

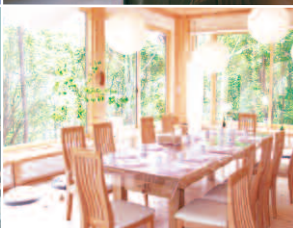
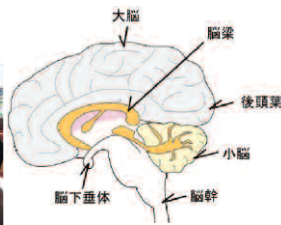
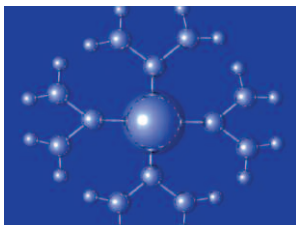
- ネガティブな口癖はやめよう
- 「変われる」ことが脳の才能
- 不幸な時こそ試される

⑤ 毎日の「今、ここ」を 幸福に変えるために

- 将来のために今を犠牲にしても、幸せにはなれない
- どんな状況でも楽しむのが幸せの達人
- 今が幸せと思うだけで、仕事も人間関係もうまくいく
- どう変わるか分からない人は魅力的

<セロトニン呼吸法>

心も脳も整える! 呼吸法。平常心を保つことができる、心が落ち着く、ストレスを受け流すことができる、緊張した場面で実力を発揮できるようになるといったことは、セロトニン神経が活性化された時の状態である。無意識の呼吸と違い意識的に行う呼吸。「吐くときに丹田を意識して絞り、吸うときには自然に吸う呼吸法」、座禅もセロトニン呼吸法のひとつです。これは最先端の脳科学で説明できることが分かっています。



主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人いのちの森文化財団
いのちの森の学校 青少年育成公開講座

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011
e-mail zaidan@inochinomori.or.jp URL http://inochinomori.or.jp

会場・宿泊 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」

TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736 e-mail suirin@suirin.com URL http://www.suirin.com

130918KY





「脳と心の勉強会」



●講師プロフィール

久間祥多 (きゅうまよしかず)
 昭和14年4月1日生まれ。
 昭和39年 横浜市立大学医学部卒
 44年同大学院終了 (専攻 外科学)
 昭和44年 米国インディアナ大学
 医療センター外科系研修医
 昭和45年 横浜市立大学第2外科助手
 昭和48年 神奈川県リハビリテーション病院 脳神経外科医長
 昭和53年 横浜市立大学脳神経外科講師
 昭和57年 同助教授
 昭和61年 神奈川県立がんセンター脳神経外科部長
 平成16年 七沢リハビリテーション病院脳血管センター病院長
 平成21年 七沢リハビリテーション病院
 脳血管センター脳神経外科



「脳と心」スケジュール (変更になることもあります。)
 初日 12:00～受付 2日目
 12:30～オリエンテーション 7:00～自然農園散策
 13:00～講義 8:00～朝食
 17:00～入浴 9:00～講義
 18:00～夕食 12:30～感想文記入
 19:30～講義 13:00～終了
 21:00～セロトニン呼吸 13:10乗合いタクシー出発

参加者の感想より

▼印象に残っていて、実践していきたいと思ったのは、腹筋呼吸、セロトニン呼吸法といわれているものです。これは意識的に呼吸する方法で、普段無意識で呼吸していますが、これは意識的に呼吸することでセロトニン、脳内物質がでて覚醒します。意識的に動け、脳も安定した状態になり、安定した状態になれば動作も、安定したものになると思います。脳と心と体の相互作用で、よい状態になると思うので、意識する事の大切さが分かりました。(Iさん)

▼ドーパミン快感、ノルアドレナリン怒り、不快感、セロトニン両者の調整など学ぶことが出来ました。脳遺伝が左右するのは50%で、30-35%は友人・教師などとのことで、努力次第で、人生変わると思いました。(Yさん)

会場:いのちの森水輪

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は、心身をリフレッシュしてくれます。



よくわかる脳の仕組み講義 畑の朝採り野菜の食事 漬物もすべて手作り



久間先生に質問OK 農園散策リフレッシュ 農園からの絶景 朝日

参加要項 (定員各回20名)

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
 - と き 【第2回】 2013年11月16日(土)～17日(日)
 - 参加費 28,000円(講師費、会場費、宿泊・食事の委託費が含まれます。)
 - お申込 下記の「申し込み書」でFAX・郵送・E-mailにて「公益財団法人いのちの森文化財団」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込下さい。定員になり次第締め切りとさせていただきます。前泊・延泊可。*希望の方には当日長野駅から会場へ直行の乗合タクシーを手配します。
 - 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。乗合タクシー希望の方は4人以上で1人当たり①片道1,100円・往復2,200円を合わせてお振り込み下さい。(申込受付後詳細資料送付)
 ◎みずほ銀行 長野支店(普) 1991794 (名義)公益財団法人いのちの森文化財団
 ◎ゆうちょ銀行 振替口座 00520-3-42181 (加入者)公益財団法人いのちの森文化財団
- *尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。(代理参加は可能です。)
 *洗面用品・タオル・パジャマは各自でご用意下さい。
 *部屋は男女別の相部屋となります。 *環境を守るため、箸やシーツなど御自分のものをお使いになる方はどうぞ御持参下さい。
 *個室希望も承ります。(個室料別途、ご希望に添えない場合もございます。)
 *会場をカーナビで検索する場合は水織音(みおりね)(026-239-3908)で検索して下さい。
 ◎詳細はお問い合わせ下さい。 *会場は全館禁煙です。

申し込み書「脳と心の勉強会」

該当項目に○をご記入ください。

TEL 026-239-0010
 FAX 026-239-0011

氏名 男 女 年齢 職業 申込日 月 日

住所 〒 e-mail

TEL FAX 携帯電話

① 乗合タクシーに乘車する 「行き」 / 「帰り」 (前泊する ・ 延泊する)

参加費+ ①の合計 円 振込先(〒 ・ 銀行) 振込日 月 日 (振込済み ・ 振込予定)

◎お申し込みのきっかけ ちらし 紹介:紹介者() インターネット 新聞・雑誌()