

脳と心の勉強会

私たちの知らない脳の世界がここにある

講師：久間祥多先生

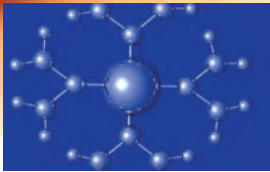
七沢リハビリテーション病院
脳血管センター脳神経外科医
いのちの森クリニック

2015年 5月23日(土)~24日(日) 初日13:00開始 最終日13:00終了

2015年 11月7日(土)~8日(日) 初日13:00開始 最終日13:00終了

参加費：各回 28,000円(税込) (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)



神経ネットワーク



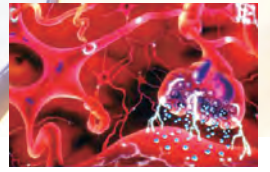
脳の構造



清潔なお部屋



わかりやすい講義



脳内物質

《2015年のテーマ》

○心がコロコロ変わってしまうのはどうしてなのでしょう

少し前まではAと思っていたのに次の瞬間ではBだと言っていることがあるのはなぜか

○どうしてもやりたい事があるという感情を鎮めるには

やってはいけないとは分かっているのに、自分の事を優先したくなってしまう感情を抑えるには

○依存症を軽減するにはどうしたらよいのでしょうか

～したいという感情を上手に抑えて、やるべきことに真向かうには

○なぜ精神の病を患うのか

約束を守らない
責任を果たさない
コロコロ心が変わる
自分のやりたい事だけやる
という心はどこから来るのか

○ストレスにうまく対応するにはどうしたら良いのでしょうか

ストレスがある時、寝たいことがあるのですが、良くないのでしょうか

○有意注意を実行したいのですがどうすればよいのでしょうか

人はほとんど無意識で動いていると言いますが、より多く意識的に動くためには

○感情の波を穏やかにする良い方法はないのでしょうか

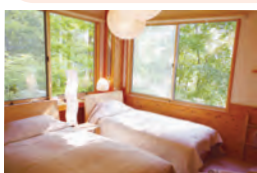
感情の上がりすぎ、下がりすぎをうまく調整し、平常心でいるにはどうすればよいのでしょうか

○トラウマを克服するにはどうすればよいのでしょうか

昔怪我をしたところが、完治しているのに痛むのですが、これを治すにはどうすればよいのでしょうか

○脳と心何でもQ&A

何でも質問OK



窓から緑があふれます



森のレストラン



久間先生に何でも質問OK



無農薬野菜の手作り料理



隣接した5町歩の自然農園

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

〒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





「脳と心の勉強会」



●講師プロフィール

久間祥多 (きまうまよしかず)

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

4 4 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

初日 12:00~受付

12:45~オリエンテーション

13:00~講義

17:00~入浴

18:00~夕食

19:30~講義

21:00~セロトニン呼吸

(変更になることもあります。)

2日目

7:00~自然農園散策

8:00~朝食

9:00~講義

12:30~感想文記入

13:00~終了

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ことなく大自然のそよ風や空気を、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

脳と心参加者感想文 東京都M.Tさん

脳と心が密接に関わりあっていることが講義に参加して分かりました。色々な脳内物質があって、不足したり、多すぎてもよくなく、病気を発症してしまうことが分かり、脳の中をつねにいい状態にしていけることが大事なのだと思います。そのために、食事をしっかりとったり、人との関係を良好にして、安定した状態を自分からもできることをやっいていこうと思います。講義に参加して、脳内回路のしくみが少しわかった気がするのです、そのことを活かして、ボーッとしたり、集中していない人がいたら、今回学んだことを繰り返し伝えて、少しずつ相手も自分もよくなればよいなと思います。

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1回】2015年5月23日(土)~24日(日)

【第2回】2015年11月7日(土)~8日(日)

●参加費 28,000円(8%税込)(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人以上の場合

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。 *会場は全館禁煙です。

*部屋は男女別の相部屋となります。 *環境を守るため、箸やシーツなどご自分のものをお使いになる方はどうぞご持参下さい。

*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。

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 ご職業 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 ()