



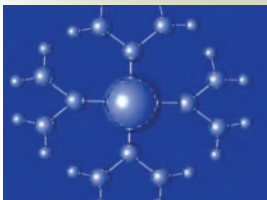
私たちの知らない脳の世界がここにある 脳と心の勉強会

2014年 5月10日(土)～11日(日) 初日13:00開始 最終日13:00終了

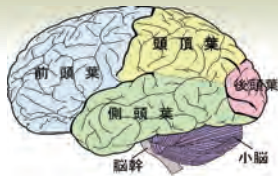
講師: ^{きゅう ま よし かず}久間 祥多先生 (七沢リハビリテーション病院 脳血管センター脳神経外科医)

参加費 各回28,000円(8%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



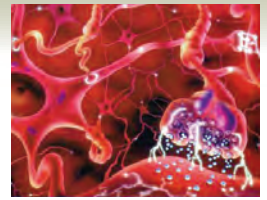
脳の構造



清潔なお部屋



わかりやすい講義



脳内物質

《2014年のテーマ》

○呼吸を変えれば心も変わるのでしょうか

深呼吸をして心を落ち着けたり、座禅を組むとすっきりするのはどういふ脳の状態か

○セロトニンとは何でしょうか

脳内物質セロトニンはどういふ働きをするのか

○呼吸によりどのようにセロトニンの量が変化するのですか

呼吸と脳内物質はどのような関係があるのか
またセロトニンの量をコントロールするには

○夜すっきり眠るには

よく眠れない、寝つきが悪い。そんな生活にさよならするには

○心のバランスを取るには

平静を保つにはどうすればいいのか

○ストレス解消に笑いや涙がいいといわれるが、なぜ?

映画を見た後にスカッとするのはなぜか

○規則正しい生活はなぜ必要か
夜寝て朝起きることの重要性とは

○夜型生活をする人が増えているが、なぜよくないのか

昼夜逆転の生活をしていると、心と脳にどのような変化をもたらすのか

○ストレスにより病気になる

のはなぜ? またストレスから逃げるのではなく、ストレスに強くなるには

ストレスを受けると心にどんな影響を与えるのか。脳の中でどんなことが起きてくるのか

○好きになるという状態は脳内で何が起きているか。なぜあばたもえくぼになってしまうのか

恋をすると通常ではやらないこと

までやりたくなるのはなぜか

○脳と心何でもQ&A

何でも質問OK



座禅で自己を見つめる



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
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

140312S





「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
12:00~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。



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、脳内の中をつねにいい状態にしていこう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というと思います。また、意欲を持つことで、人が生きていくための原動力となる欲望がでるという事が分かり、何事も意欲を持ってやる必要があるのだと感じました。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、そのことを活かしていこうと思います。



よくわかる脳の仕組み講義



畑の朝採り野菜の食事



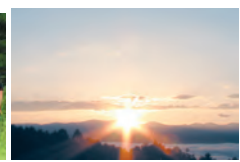
漬物もすべて手作り



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1回】2014年5月10日(土)~11日(日)
【第1回】2014年10月4日(土)~5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

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。

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(_____)