

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

2018年第2回 10月20日(土)~21日(日)

初日12:00受付 最終日13:30解散

## 第2回テーマ

### 日常生活に活かせる脳科学 ～感情のメカニズムを学ぶ～

講師：久間祥多先生

久恵先生

元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

特定非営利活動法人  
のびの会 理事長

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)

参加費：25,000円(税込) (講師費、会場費、宿泊費、夕朝食含む)



## 《2018年第2回テーマ》

### 日常生活に活かせる脳科学

～感情のメカニズムを学ぶ～

#### 感情に作用する脳内物質の働きとは

- どんな種類があるのか
- それぞれの働きとは
- どのように作用するのか
- 足りない脳内物質を補うには

#### 感情が起こるメカニズム

- 感情はどのように成り立っているのか?
- 感情を引き起こす仕組みや脳内物質の流れ
- 悲しいと涙が流れるのはなぜ?
- 悲しみと怒りは紙一重?

#### どういふ脳が健康な脳なのか

- トラウマが引き起こす脳への影響
- 傷ついた脳は治るのか

#### できごとの捉え方次第で感情は変わる

- 悩みすぎないようにするにはどうすればよいのか
- ポジティブな脳内物質を出すにはどうすればよいのか
- 感情はコントロールできるのか
- ちょっとした思考回路や生活習慣を変えるだけで、誰でも「つらい」が「楽しい」に変わる?
- セロトニンの価値観で「自分のため」ではなく「人のため」を考えて行動すれば本当の幸せは得られる

#### 脳内物質と意識の関係

- 脳内物質と意識はどうかかわっているのか
- 意識で脳内物質を変化させられるのか
- 悩んでしまう状態はなぜ起こるのか、悩みすぎないようにするにはどうすればよいのか

#### 食べ物とうつ病の関係

- うつ病とは脳がどのような状態をいうのか、なぜうつ病は起こるのか
- 食べ物でうつ病はカバーできるのか、うつ病によい食生活、有効な食べ物と栄養素とは

○ 脳と心のこと何でも質問OK



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」

スケジュール（変更になることもあります。）



## ●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

平成26年 若草診療所長



初日

12：00～受付開始  
13：00～リインテ-ション  
13：30～講義  
17：00～入浴  
18：00～夕食  
19：30～講義  
21：00～座禅、セトコン呼吸

2日目

7：00～自然農園散歩  
7：30～朝食  
9：00～講義  
12：00～感想文記入  
12：30～昼食（希望者のみ）  
13：30～乗合タクシー出発



## 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、自然治療力を高めます。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

▼印象に残ったことは、海馬に残るものはその人にとって印象的なものや繰り返し体験したことだとお聞きし、改めて人生は自分が選んだ結果に過ぎないのだと思いました。自分を客観的に見る訓練をして、自分の悪いパターンから抜け出せるよう努力していきたいです。ありがとうございました。（YAさん）

▼人間は新しい脳といわれる大脳が他の動物よりも発達していて、そのおかげで本能的な欲求などを制御することができます。例えば自己中心的であったり、思いやりがなかったりするの、大脳が未発達というお話でした。脳を育てるためには、自分の意志で動くということがとても大切なのだと思いました。（TYさん）

## 参加要項（定員25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 2018年【第2回】10月20日（土）～21日（日）
- 参加費 ①25,000円（税込、講師費・会場費・宿泊・夕朝食、昼食希望者1,500円別途）  
②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約ください（1泊：13,500円～）  
③乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,200円・往復2,400円  
\*乗合タクシーは、長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算いたします。（申込受付後詳細資料送付）  
④個室希望承ります。（個室料別途3,500円～6,500円）、ご希望に添えない場合もございます。（個室料は当日精算。）
- 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。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。



◎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。

\*会場をカーナビで検索する場合はいのちの森文化財団(026-239-0010)で検索して下さい。 ◎詳細はお問い合わせ下さい。

## 脳と心の勉強会 申し込み書

申込日 月 日

TEL 026-239-0010

\* 該当項目に○をご記入ください

FAX 026-239-0011

氏名 男 女 年齢 ご職業 携帯電話

〒 住所 e-mail TEL FAX

1泊 13,500円 1泊 13,500円 1,200円 1,200円 当日精算 3,500円～6,500円

②前泊延泊（前泊 泊）・（延泊 泊）③乗合タクシー（行・帰）④個室予約（希望・不要）

1,500円

⑤2日目12：30昼食（希望・不要）⑥食事アレルギー（食品名）

振込先（〒・銀行） 振込日 月 日（振込済み・振込予定）

25,000円 1泊 13,500円 1,200円 1,200円

振込合計 ①(参加費) + ②延泊前泊(計 泊) + ③乗合タクシー(行・帰) = 円

◎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 本（ ）