

主催：NPO 法人 健康医科学協会 後援：有限会社ウィズダム  
2020年度 藤沢セミナー  
メインテーマ

## 身体から心へ 心から身体へアプローチする健康づくり

講師：大多和 二郎先生 臨床動作学講師・公認心理師・臨床心理士

石山 仁 先生 声蓮華代表 丸の内朝大学講師 こえの学校 Breavo-para 講師

石井 千恵 先生 当法人副理事長 公認心理師・精神保健福祉士・健康運動指導士

生活習慣を変えるということは、意志だけの力では難しく、変えようと頑張ってもなかなか変えられるものではありません。さらにそれが心の習慣や癖だとしたならば、どのように変革をしていけばいいのでしょうか。2020年のセミナーは、メインテーマを「身体から心へ 心から身体へ」とし、心へのアプローチを身体から行う手法を体験します。身体から変化をしていくことで、心も落ち着き優しい毎日を送ることができるに違いありません。ストレスマネジメント・フレイル予防の手法のひとつとして、健康運動に従事する皆様方に、身体から心へ働きかけるプロフェッショナルの技術を、ぜひ学んで下さい。

さあ、スペシャルな1日を、湘南で体験しましょう。

日時： 2020年6月14日（日）午前10時00分～午後5時00分

\*健康運動指導士・健康運動実践指導者資格継続単位6単位取得予定

～ 内容 ～

### 1. 10:00～12:00（実技）

「動作療法を体験的に理解する ＝動作のこころ&自己のこころ＝」

講師：大多和 二郎先生

### 2. 13:00～16:00（実技・講義）

「習った今日から使える、相手に伝わる声の出し方」

講師：石山 仁先生

### 3. 16:00～17:00（実技）

「フレイル予防のための動機付けエクササイズ」 講師：石井 千恵先生

会場 医療法人社団清心会 藤沢病院内 すずらんホール

参加費 会員 5,000円 一般 6,000円（税込み）

☆ セミナーの参加申込・お問い合わせ先☆

健康医科学協会 電話 0466-50-4575 FAX 0466-50-4575  
<http://www.npo-kenkou.jp/> メールアドレス：[aaw15330@hkg.odn.ne.jp](mailto:aaw15330@hkg.odn.ne.jp)

## ～ セミナー コンセプトの紹介 ～

### 1. 10:00～12:00 (実技)

「動作療法を体験的に理解する =動作のころ&自己のころ=」

講師：大多和 二郎先生

動物は動かなければ生きることができません。そして動作は生きることそのものですから、ころの活動も伴っています。ころの不調があるときにはからだの不調も起こっているため、その「動作」を整えることでころの不調を改善することができます。

動作療法はころとからだの一体的な調和を目指し、からだを動かすことを通してころの不調を変化させようとする新しい心理療法です。動作療法では、「動作のころ」と「自己のころ」というふたつのころがあると捉えています。生きていく上でのベースになる人の生命活動としてのころの働きを「動作のころ」と呼び、社会的、対人的な状況に対応するために自分の役割、立場を保つころの働きを「自己のころ」と呼んでいます。そして動作課題を通してその2つのころの調和と回復を目指します。

今回の講座では動作療法の解説とともに、「動かそうとしている感じ(主動感)」と「動いている感じ(動作感)」を区別して動作することや、軸を保つこと等を体験的に感じ取り、自分のころとからだの調和を目指すその過程を実習を通してご紹介いただきます。

公認心理師・臨床心理士で、さらに日本臨床動作学会認定：臨床動作学講師である大多和二郎先生に、健康づくりの運動指導者に対して動作療法の基本的な考え方の講義と、実際の動作課題の実習をご指導いただきます。

\*日本臨床動作学会 HP <https://www.dohsa.jp/> <<https://www.dohsa.jp/>>

### 2. 13:00～16:00 (実技・講義)

「習った今日から使える、相手に伝わる声の出し方」

講師：石山 仁先生

生まれてからずっとそばにある自分の声。その声について、これまでに教わる機会を得られた方は少ないのではないのでしょうか。自分に合った声の高さではないまま、その声を出し続けようとするだけで身体は緊張し、喉にも心にも負担をかけてしまいます。そのために声が嘎れやすかったり、意図せず相手に嫌な思いをさせてしまうこともあるのです。このセミナーでは、心身の緊張をゆるめるワークを取り入れながら、ご自身に合った楽な声の高さを知り、相手に伝わる「本当の自分の声」の出し方を学んでいきます。温かみ、信頼感、そして明瞭性のある豊かな響きの声には深さがあります。目には見えない声をビジュアル化しながら、感情や情報の伝え方を実践を通して身につけていきましょう。

### 3. 16:00～17:00 (実技)

「フレイル予防のための動機づけエクササイズ」

講師：石井 千恵先生

2020年度から、75歳以上の高齢者の健康診査にフレイルが追加されます。人生100年時代を元気で乗り切るためのフレイル予防は、ただ単に低栄養・身体機能に焦点を当てるのではなく、社会的フレイル(孤食、経済的困窮など)から負のスパイラル、心理的、認知的フレイルに影響が及んでいるケースにも目を向けることが大切です。

フレイルの状態は十人十色です。複合的に読み解き、そして運動指導を通じて支援を展開していくことが大切です。そのために、次も参加したくなる楽しくて笑える運動指導の手法をご紹介します。

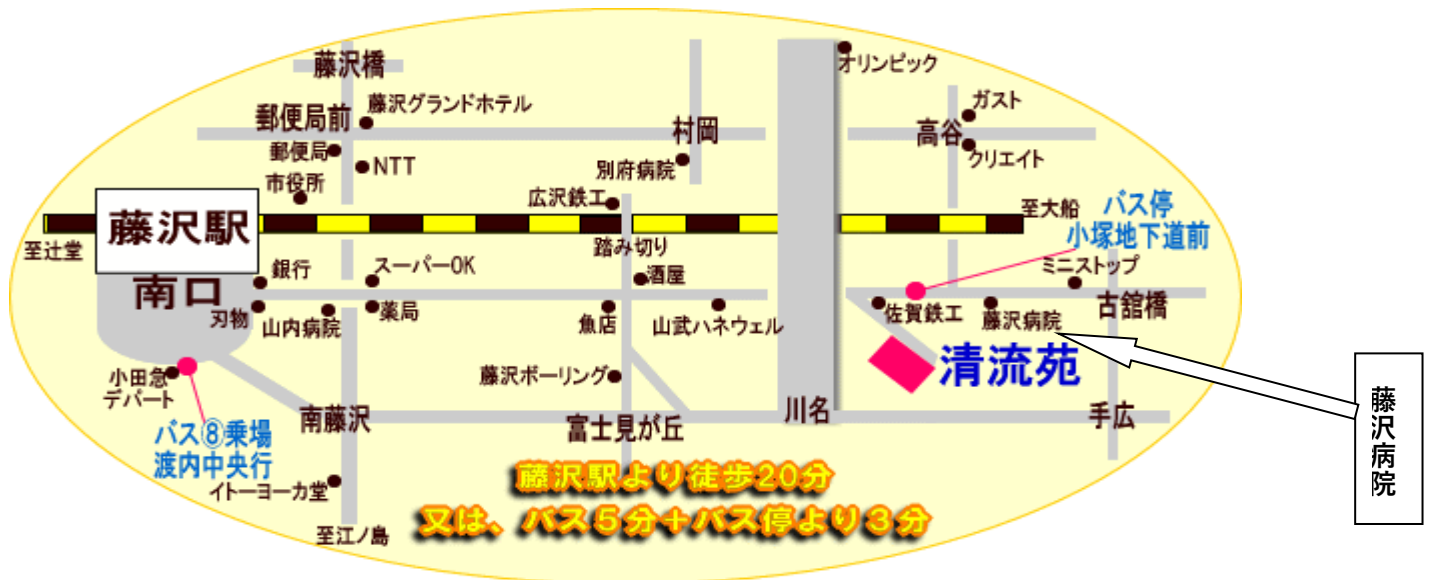
## セミナー会場

〒251-8530

藤沢市小塚 383 藤沢病院内 すずらんホール

TEL 代表(0466)23-2343

### 藤沢病院 すずらんホール アクセス



\*藤沢病院は休日なので正面玄関は開いていません。中庭側に回り込んですずらんホールにいらしてください。 当日の緊急連絡は「藤沢病院 0466-23-2343」に電話を入れて、本部長の石井をお呼び出し下さい。

#### 電車・バスでお越しのお客様

JR 東海道線・小田急線・江ノ電「藤沢駅」 下車 徒歩 20 分  
南口バス停 8 番線乗り場より

- ①渡内中央循環、湘南鎌倉総合病院行 「小塚地下道前」下車 徒歩 3分
- ②教養センター行 「みどりの園前」下車 徒歩 1分

#### お車でお越しのお客様

国道467号線「郵便局前」交差点を大船方面に2km進み「高谷」信号を右折。東海道線の高架をくぐり、突き当たりの信号を左折、150m進んだ右側が当院です。

☆自家用車でお見えになる予定の方は、必ず事前に事務局に申請をしてください。

なお、駐車場の利用方法については藤沢病院 HP をご覧ください。

藤沢病院 HP アドレス <http://www.fhp.or.jp/>

#### 昼食について

近隣にあるコンビニは徒歩3分程度のところにあります。

藤沢病院玄関に、ファミリーマートの自動販売機があり、軽食の購入が可能です。お食事はすずらんホール内でお取りください。

飲料の自動販売機は院内に数か所ございます。

# 藤沢セミナー申込書

会員番号	*会員の場合のみご記入ください	{      } 会員 5,000 円 (税込み) {      } 一般 6,000 円 (税込み) * どちらかに○を付けて下さい
フリガナ		
氏名		
フリガナ		
健康運動指導士 健康運動実践指導者	登録番号 (                      ) 登録番号 (                      ) *資格継続単位申請を希望される方は、セミナー当日に必ず登録証をご持参下さい。	
連絡先住所	〒      —	
電話番号 携帯番号 FAX番号	(              ) (              ) (              )	* 当日緊急連絡時用にご記載下さい
PCメールアドレス		* お持ちの場合にはご記入下さい
携帯メールアドレス		* 当日の緊急連絡先としてご記入下さい
駐車希望	駐車場利用 希望する・希望しない * 該当するところに○を付けて下さい	

## ～ 申し込み方法 ～

### ☆ セミナー申込書をお送り下さい

- ・メールの場合には → [aaw15330@hkg.odn.ne.jp](mailto:aaw15330@hkg.odn.ne.jp)
- ・FAX の場合には → 0466-50-4575

※ 申込書を受信後、事務局から 10 日以内にご連絡申し上げます

### ☆ 事務局から連絡後、セミナー参加費をお振り込み下さい

#### <セミナー参加費振込み先>

横浜銀行 藤沢中央支店 普通預金 口座番号：1892193

口座名義： 特定非営利活動法人 健康医科学協会 理事長 石井紀夫

(振り込み手数料は各自ご負担下さい)

※セミナー参加費は開催日の1週間前までに必ずお振込みください。

やむを得ず期日を過ぎる場合には、当協会事務局まで電話連絡をお願いいたします。

(TEL:0466-50-4575) この場合、恐れ入りますがお振込みされたことが証明できるもの

(お振込み明細・控え等) を当日セミナー会場にご持参下さい。

## ～ 開催にあたっての注意事項 ～

☆お申し込み者が開催最少人数に満たない場合は、開催日の2週間前に開催の有無を判断いたします。やむを得ず延期・中止する場合がありますのでご理解賜りますようお願いいたします。

なお、その場合、事務局からお申し込み者へご連絡申し上げセミナー参加費をご返却いたします。

## ～ 個人情報の取り扱いについて ～

参加申込用紙に記載されたお客様の個人情報は、当協会内で厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、セミナー開催に関する連絡などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後のセミナー開催の参考とさせていただきます。なお今後 DM 等でセミナー等の催し、その他の告知をさせて頂くことがあります。今後 DM 等の告知を希望されない場合には、下記口欄にレ印を入れてください。

「口私は今後、DM 等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません」

お問い合わせ先： NPO 法人健康医科学協会事務局 TEL& FAX:0466-50-4575

HP アドレス：<http://www.npo-kenkou.jp/npo/>