

2019年度 NPO 法人 健康医科学協会 藤沢セミナー

メインテーマ

こころと体を整える 優しい健康づくり

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 Breavo-para プログラムディレクター

田口 順子先生 理学療法士

健康づくりの指導者にとって大切なことは、指導技術を高めると同時に、学びによって人としての深みを更に自分のものにしていくことです。そして、どんなに指導歴があろうとも学ぶことは、まだ沢山あるはず。今回の藤沢セミナーは、健康づくりの指導者には学ぶチャンスが少ない3つのメソッドを、各領域におけるスペシャリストをお招きしてご紹介します。プロフェッショナルの技術を、満喫して頂けます。スペシャルな1日を、湘南で体験して下さい。

日時: 2019年6月9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

～ 内容 ～

1. 10:00～12:00 (実技)

「こころとからだをつなぐ 臨床動作法」

講師: 大多和 二郎先生

2. 12:50～14:50 (実技・講義)

「こころと体を整える 相手に響く声の出し方」

講師: 石山 仁先生

3. 15:00～17:00 (実技)

「日常生活の動作を見直す 身体の使い方」

講師: 田口 順子先生

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

～ セミナー コンセプトの紹介 ～

1. 10:00～12:00 (実技)

「こころとからだをつなぐ 臨床動作法」

講師：大多和 二郎先生

臨床動作法は、成瀬悟策先生により開発された、動作を通して心理的な問題を改善する我が国オリジナルの心理療法です。臨床・教育の現場では、言葉ではなく動作を用いることによって、比較的短期に主訴を改善する効果を上げる手法として専門家の間に広く知られています。

私たちは自分の気持ちを感じる時は、自分のからだの感じを通して実感しています。また、動作にはそのひとのこころのありようや、がんばりかたなどが表れます。

動作法では、たとえば肩を上げる／下げる、踏みしめて立つといった動作のなかで、からだの感じを実感し、動作を変えていく工夫や試行錯誤をしながら、うまくいかなくなっている自分のありようを変えていきます。

今回のセミナーでは、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臨床動作法の基本的な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/>
(紹介文章は一般社団法人日本臨床心理士会 HP を参照して作成)

2. 12:50～14:50 (実技・講義)

「こころと体を整える 相手に響く声の出し方」

講師：石山 仁先生

声は、私たちが日常的にしている呼吸に乗せて、発せられます。声はその音色や伝え方によって、コミュニケーションを左右する重さを持っています。息を吸い、そして息を吐いていくときに、身体がどれだけ発する言葉の内容や思いに沿った動き方が出来るか、そして相手のこころに響く声を出せるか、それは運動指導者にとって習得すべき技術の一つです。

今回のセミナーでは、他者とのよりよいコミュニケーションを構築出来るようにこころと身体をつなぐ呼吸、そしてその呼吸に乗せて発せられる声に焦点を合わせてクリエイトします。

講師は医療法人社団清心会藤沢病院デイケアで実施しているうつリワークで講師を務めて頂いた石山仁先生です。身体の緊張をほぐすストレッチ、呼吸法、声を発した時の自分の身体の変化を感じ取るなどの実技実習を通じて、身体の在り方でこころの変化がどのようにもたらされるかを参加者の皆さんと共有していきます。

3. 15:00～17:00 (実技)

「日常生活の動作を見直す 身体の使い方」

講師：田口 順子先生

高齢者が身体を鍛える目的の一つに、介護予防に取り組むことでいつまでも自立し、QOLを維持した生活を営んでいけることがあります。そこで、専門家によって適切に身体を鍛えることに取り組んだ次の段階には、日常生活において正しく身体を使うことで、腰痛や肩こり、膝の痛みなどを生じさせないための「身体の使い方」を学んで頂くことが必要です。

このセミナーでは、運動指導に健康教育を加えるといった取り組みとして、理学療法士の視点から日常生活の動作を見直す手法を皆さんに学んで頂きます。

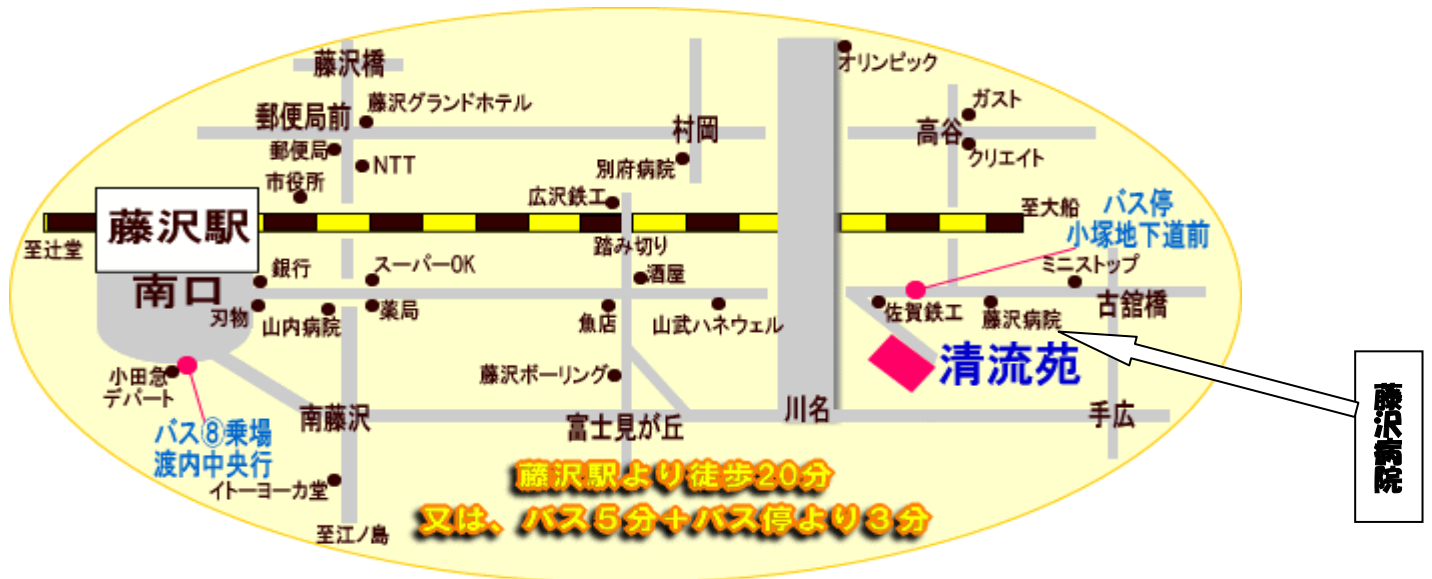
会場

〒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
- ・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/>