



私たちの意思とは関係なく、環境に反応をして
身体の機能の調節をしている「自律神経」について
心身相関のスペシャリストが最新の情報をお伝えします。

2022年5月7日(土)

オンライン (Zoom) 開催 時間: 9:30~16:30

~ゲシュタルト療法をより深めるための一助として~

講師: 津田真人

私たちの自律神経

からだ と こころ と 社会の繋がり ~ポリヴェーガル理論より~

こんなこと、ありませんか？

(こころの状態)

過度な焦りや緊張・不安感や落ち込み・怒りがおさまらない・生きづらさ

(身体の状態)

疲れがとれない・慢性的な頭痛・くりかえす便秘や下痢・ぐっすり眠れない・寝付きが悪い



このような気分のアップダウン・うつ・自律神経のみだれなど

わたしたちの身近に起きている不調って、

いったいどのような仕組みになっているのでしょうか？

そんな疑問を、心身のスペシャリストから最新の自律神経システムのお話を聞き、
どのような仕組みなのかを知って、ご自身や家族 大切な人のことを
理解する手がかりにしてみませんか。

みなさまの質問をお受けする時間も設けています。

それぞれに合った自律神経の対処方法を手に入れる第一歩と必ずなると信じています。

ぜひご参加ください。(詳しくは裏面へ)

ホッとできる身体・ホッとできる心をはぐくむ社会へと、一緒に歩んでまいりましょう。

アメリカ発の最新自律神経システム論「ポリヴェーガル理論」を、日本人にもわかりやすく解説した「『ポリヴェーガル理論』を読む」の著者、津田真人(つだ まひと)さんから直接お話が聞ける会です。

ポリヴェーガル理論(日本語訳:多重迷走神経理論)とは、1994年にステファン・W・ポージェス博士が哺乳類の神経系の進化と社会的行動の関りを発表した理論です。この理論により、精神医学や身体的疾患に共通する症状への理解が進み、トラウマやPTSD、発達障害などのメカニズムとの関連を示し、治療への新しいアプローチの根幹として現在世界的に話題になっています。

講師の津田さんは、難解なポリヴェーガル理論の原著と膨大な論文を読破した現在の日本ではおそらく唯一の方で、公認心理師、精神保健福祉士、鍼灸師、あんま・マッサージ・指圧師などの国家資格を持ち、SEプラクティショナーなどの身体心理分野の技術技法も取り入れて、心や身体の悩みを持つクライアントの“からだ・こころ・社会”との繋がりを大切にしながら、30年にわたりクライアントと対等に向き合い続けてこられた方です。

また、クライアントのみならず、地域や大学など多岐にわたる分野の支援活動を行う方々へも、この「ポリヴェーガル理論」、「脳科学」、「社会心理学」、「メンタルヘルス論」などを教え、「心と身体と社会の繋がり」という目では見えにくい世界を、知識と一緒に安心を感じる体験をもって伝え続けている『心身関連のスペシャリスト』です。

現在、鍼灸やヨガなどの各協会からセミナーのオファーが殺到しています。そんな中、津田さんからみなさまの心と身体の悩みや疑問について、直接お答えしていただく時間もいただきました。脳科学／神経生理学／心理学／身体論／東洋医学ほか、幅広い分野の豊富な知識経験を持ちながら、ユーモアも感じられる親しみやすい津田さんです。この機会をどうぞお見逃しなく。

みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

開催日：2022年5月7日(土)

時間：9:30～16:30

参加費：10,000円

参加対象：自律神経・心と身体つながりに興味のある方ならどなたでも。

定員：25名(先着順)

開催形式：Zoom ミーティング(オンラインでの開催)

※レクチャー中は、ビデオオフにしての参加もOKです。ゆったりご参加下さい。

お申込み・お問い合わせはQRコードからどうぞ。



読み込めない方は以下のメールにてお問い合わせください

888egaonowa@gmail.com

ほっと一息町の保健室 / 生きる力研究所 Pure-Choice 共同開催