

10th

Mind Body Symposium 2011

～自分らしく生きる～

in Kyoto

第10回
マインドボディシンポジウム 2011

日時：2011年7月9日（土）・10日（日）

会場：安楽寺 フリースペース椀

主催：心身健康づくり研究会

共催：トータルフィット株式会社



～心身一如～

健康を届ける側の私たちにとって、自ら積極的にセルフケアを行い、毎日イキイキとすごすことは、とても大切なことです。自身を振り返り、自分らしくより充実した毎日を過ごすための充電の機会としていただきたく、マインドボディシンポジウムを開催しております。これまで多くの方のご賛同ご支援のもと、今年で10年目を迎えることができました。

今年のテーマは『自分らしく生きる』

10周年記念企画といたしまして、日本におけるアルファ脳波研究の第一人者志賀一雅先生をお招きして2日間にわたるセルフコントロールトレーニングを実施いたします。いかにして自身の緊張に気づき、それを解消するべくリラクゼーション法を身につけるか、さらに脳波をアルファ波にコントロールして、日常の業務や生活に役立てるかの方法論と体験学習をします。

特別講座では、東日本大震災におけるチャリティレッスンとしまして「マインドボディフィットネス体験レッスン」を同時開催いたします。また、「交流会」を設定し、心身の健康づくり従事者同士が交流を深め情報交換を行う、ネットワークづくりの場を提供したいと考えております。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

心身健康づくり研究会

本講座

7月9日(土)・10日(日)



10周年企画

日本のアルファ脳波研究・第一人者による

セルフコントロールトレーニング ～潜在脳を覚ます～

志賀一雅氏

工学博士・株式会社脳力開発研究所所長

事前申込制
定員25名

自身の緊張に気づき、それを解消するリラクゼーション法を身につけ、さらに脳波をアルファ波にコントロールして日常の仕事や生活に役立てる方法論と体験学習を組み合わせで行います。

セミナー内容

- これまでの成功事例
- 脳と心身の関係 (基礎知識)
- エゴグラム
- イメージコントロール
(アルファコントロール・瞑想訓練)
- 脳波測定・バイオフィードバックトレーニング
- 脳へのプログラミング
(生理的コントロール・課題解決・ストレスマネジメント・癖、習慣の改善)
- ライフプランニング

スケジュール

1日目

13:00～18:00 (5時間)

2日目

9:00～12:00 / 13:00～16:00 (6時間)

(うち1時間は実技マインドボディフィットネス 担当: 梅田陽子)

合計 11 時間

こんな方におすすめです

いつもまでも元気な指導者であるために

- ・夜、ぐっすりと眠り、朝、爽やかに目覚める
- ・ストレスをためない
- ・頑張っても疲れにくい心身になる

生きがいや、やりがいを持った 指導者であるために

- ・必要な場面で集中力が発揮できる
- ・ひらめきやアイデアが浮かぶ
- ・思い描いたイメージが実現できる

受講料 (宿泊費込み)

会員… 26,000 円
一般… 36,000 円

シンポジウム&研究会 同時申込みキャンペーン実施中

詳しくはパンフレット裏面の
入会案内をご覧ください

Profile

しが・かずまさ 「アルファ波」という概念を日本に浸透させた、日本におけるアルファ脳波研究の第一人者。1961年電気通信大学卒業後、松下電器産業に入社。東京大学物性研究所で半導体物性を研究。松下技研にて半導体集積回路、LSIを開発。1976年から松下技研主任研究員と東京大学工学部係数工学科研究員を兼務し、脳波の研究に没頭。とくにアルファ脳派に興味を持つ。1983年脳力開発研究所を設立、徳島大学工学部講師を兼務。パソコンを利用した脳波分析装置を開発し、大学や企業の研究所へ提供。アルファ波を指標としたメンタルトレーニング指導で、日本航空、日本IBM、NTTなど、産業界の脳力開発研修において高い評価を得る。2000年日本文化振興会より社会文化功労賞と菊華勲章受賞。現在は電気通信大学院に再入学し、最新の脳波研究を重ね。2008年、研究の成果として最新のバイオフィードバック(脳波測定)装置「アルファテックIV」を発表。脳の機能発達に活用されるアルファ波の研究に関して突出した貢献をされたことに対して、2011年3月20日、米国大統領諮問機関ゴールドアワード(金賞)受賞、ベネディクト16世(Benedictus XVI)から祝福メッセージ授受。著書に「潜在脳の醒まし方」(ダイヤモンド社)、「メンタルバンク」(ゴマブックス)、2011年の最新著書「知的生産力を上げる技術」(三笠書房)他多数。

タイムテーブル

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
7/9 1日目		10:00~11:00 マインドボディフィットネス 体験レッスン				13:00~18:00 セルフコントロールトレーニング							20:00~22:00 交流会	
7/10 2日目	9:00~12:00 セルフコントロールトレーニング				13:00~15:00 セルフコントロールトレーニング									

特別講座

7月9日(土) 10:00~11:00



東日本大震災チャリティ企画

心と身体の健康づくりのための”必須の心得” 身体の声聞き、いたわる

マインドボディフィットネス体験レッスン

梅田 陽子氏

心身健康づくり研究会代表・トータルフィット株式会社代表取締役・京都大学高等教育研究開発推進機構非常勤講師・京都大学医学部附属病院リハビリテーション部健康運動指導士・京都府スポーツ振興審議会委員・京都府生涯スポーツ社会実現プラン検討委員会委員

事前申込制
定員 25名

*参加費は全て日本赤十字社を通じて被災地に寄付いたします

受講料 一口 1,000円

message

マインドボディフィットネス(MBF)は、心身の状態を認識しバランスを崩した部分を自ら整えようとする能力「ホメオスタシス(自己恒常性)」を、回復・向上させることを目的としたフィットネスプログラムです。先の見えない不安が、全国に広がるなか、心の健康づくりのためにマインドボディフィットネスは有効であると考えられ、阪神大震災後に注目され多くの方の手元に、この「CD マインドボディフィットネス Pure」(写真)が渡り、お役に立つことができました。



「運動で身体を感じることで心のケアを」私たちは、この運動を手段とすることが有効であることを知っています。いつもセミナーを受講する際は、「勉強しよう」という気持ちで受けがちですが、どうぞ自分のためと割り切って、ご自身のセルフケアのために没頭していただくと幸いです。

梅田陽子

Profile

うめた・ようこ 日本体育大学短期大学にて体育学を修了。京都大学大学院において人間・環境学研究所運動生理学(京大応用生理学森谷研究室)を研究する。また、放送大学、同志社大学にて心理学を、同志社大学大学院総合政策科学研究科にて公共政策を修める。教養学学士、総合政策学修士。トータルフィット㈱代表として、身体活動による精神面への効果など、能力開発に関するトレーニングやメンタルヘルスなどの指導を中心に活躍中。23年前、志賀博士に師事。元(株)脳力開発研究所研究員、大阪支社長。マインドボディフィットネスの研究開発に従事しその後、継承者として任される。

『心身一如』の視点で、健康づくりを心と身体の両面から捉え、メタボリックシンドローム・生活習慣病の予防、メンタルヘルス、介護予防など、健康保持増進のためのプログラム開発・研究、企業・団体・医療機関などでの講演・指導・企画、スポーツ、メンタルトレーニング、カウンセリング等を行っている。

交流会

参加無料
申込み不要

心身の健康づくり従事者同士が交流を深め情報交換を行う、ネットワークづくりの場といたしまして、交流会を企画いたします。仲間づくりの場として、お気軽にご参加ください。

事務局スタッフはもちろん、講師も参加の予定です。

セミナー内ではなかなか聞けない質問も気軽に伺えるでしょう。

7月9日(土)
20:00~22:00

*当日会場のご案内をいたします

宿泊

ホテル平安の森京都

<http://www.heiannomori.co.jp/>

京都府京都市左京区岡崎東天王町51

◆2名~5名部屋(1泊朝食付き)

※先着順に事務局にて部屋割りさせていただきます

宿泊特典 講座中に実施する脳波測定を実施いただける予定です

心身健康づくり研究会

入会案内



”こころとからだの健康づくり”について「もっと勉強したいけど、どこで勉強したらいいかわからない」「いろんな情報が欲しい」「心理学講座って受講料が高いから気軽に受けられない」「指導について悩んでいるけど、相談する場がない」・・・そんなあなたにおすすめなのが「心身健康づくり研究会」です。

シンポジウム & 研究会 同時申込みキャンペーン

★シンポジウムが会員価格で受講できます

★7～12月の会費

3,000円 → キャンペーン価格 2,000円

入会方法

- ①シンポジウム参加申込書の「心身健康づくり研究会の入会希望」欄の□にチェックし、必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。
- ②参加費お振込の際に、2011年度の会費(7～12月分キャンペーン価格 2,000円)を加えてご入金ください。シンポジウムは会員価格でご参加いただけます！

※心身健康づくり研究会の通常年会費(1月～12月)は 6,000円です
※年度途中入会の方は月割りした金額(月額 500円)となります

日々の健康づくりや運動指導に役立つ
正しい知識やスキルの獲得
情報交換の場を提供しています

研究会の活動

勉強会・シンポジウムの開催

- ★マインドボディシンポジウム
年に1回5月頃開催。今年で10回目の開催
- ★2011年度勉強会 ※日程は変更する場合があります
3月13日(日) 「ヨーガセラピー」
7月24日(日) 「東日本に向けて～心と体を整える～」
11月3日(祝) 「第3回リクエスト勉強会」
12月23日(祝) 「第4回フィットネスマラソン」

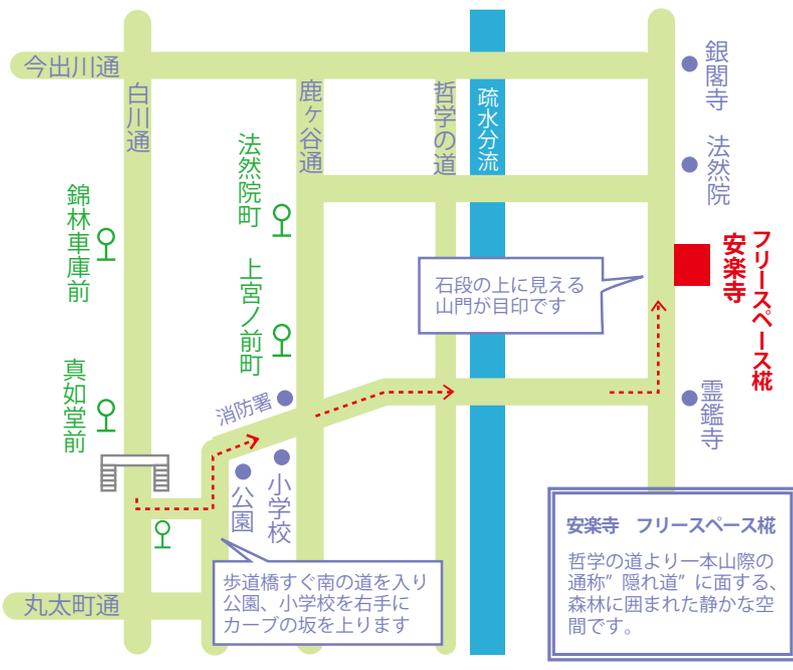
会報誌・WEBからの最新情報発信



- ★会報誌
「harmony (ハーモニー)」年6回発行
会員間のコミュニケーションの場、各種セミナー案内、心と身体の健康に関する最新情報の提供をおこなっています
- ★WEB
くわしくは <http://www.totalfit.co.jp/> をご覧ください

心身健康づくり研究会

検索



会場
安楽寺 フリースペース椀

〒661-0012
京都市左京区鹿ヶ谷御所ノ段町 21

【交通案内】

京都市バス / 真如堂前より徒歩 15分
京都市バス / 上宮ノ前町より徒歩 5分

お申し込み・お問い合わせ
心身健康づくり研究会

〒541-0043
大阪市中央区高麗橋 4-4-6 高麗橋ビル 8F トータルフィット株式会社内
TEL.06-6208-0388 FAX.06-6208-0377
E-mail.shinshin-kenkou@totalfit.co.jp

申込方法	1. 参加申込書を郵送・FAX・E-mail のいずれかでご送付ください 2. 申込書到着後 5 日程度で受講証をご送付します 3. 受講証到着後 7 日以内に参加費をお振込ください
------	---

●下記項目をものれなくご記入ください

あてはまる□に チェックを 入れてください	<input type="checkbox"/> 心身健康づくり研究会会員 …………… ① <input type="checkbox"/> 一般（研究会に入会申し込み希望）→2011 年年会費（7～12 月分）2,000 円同時振込 …… ② <input type="checkbox"/> 一般（今回は入会しない） …………… ③	
フリガナ 氏名	年齢 歳	性別 男・女
資格・職業		
住所	〒	
TEL	FAX	
携帯番号		
E-mail (PC)	E-mail (携帯)	

※日中、お電話が繋がりにくい場合は、E-mail アドレスを必ずご記入ください

参加希望 講座	<input type="checkbox"/> 本講座（志賀一雅氏） 会員… 26,000 円 一般… 36,000 円 *宿泊費込み <hr/> <input type="checkbox"/> 特別講座（梅田陽子氏） 一口 1,000 円 × () *参加費は全て日本赤十字社を通じて被災地に寄付いたします
参加費合計	() 円 ……………④

お振込合計	①心身健康づくり研究会会員 →④(会員価格) のみ ②一般（研究会に入会申し込み希望）→④(会員価格) + 2,000 円 計 () 円 ③一般（今回は入会しない） →④(一般価格) のみ
-------	---

●今後、DM 等によるイベントの催し・その他告知を希望しますか → YES ・ NO

お振込先

みずほ銀行 大阪支店
 (普通) 1069688
 心身健康づくり研究会

お名前の前に受講証に記載されている
 予約受付番号をご入力の上お振り込みください
 ※ 振込手数料はご負担ください
 ※ お振込後のご返金・講座変更はできません

お申し込み・お問い合わせ

心身健康づくり研究会 心身健康づくり研究会 検索

〒541-0043
 大阪市中央区高麗橋 4-4-6 高麗橋ビル 8F トータルフィット株式会社内
 TEL : 06-6208-0388 FAX : 06-6208-0377
 E-mail : shinshin-kenkou@totalfit.co.jp

【おことわり】

- 当日、主催者の承諾なく個人的な活動の紹介・勧誘・販売等をご遠慮ください。また、その他イベントの主旨の反する行為が見られた場合は、主催者よりお引き取り願う場合がございますので、ご了承ください。
- 当日の事故、けがに関しては一切の責任を負いかねます。ご自身のご健康には充分ご留意ください。
- 主催者は講座の写真・ビデオ撮影を行うことがあります。その画像・映像は、次回以降のパンフレットや研究会のホームページ等で使用する場合がございます。予めご了承ください。

【個人情報の取り扱いについて】

参加申込書に記載されたお名前などの個人情報は、心身健康づくり研究会にて厳重に管理いたします。貴方様の個人情報は、受講証の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後のイベント等の参考にさせていただきます。なお、上欄で今後のDM等でイベントの催し・その他の告知を希望された方には、この個人情報をもとに告知をさせていただきます。