

平成24年度 日本統合医療学会阪奈支部ヨーガ部会定期総会

マインドフルネス

竹林直紀先生 (ナチュラル心療内科クリニック院長)



外傷後後遺障害への統合医療的介入

林 紀行先生 (大阪大学大学院医学系研究科助教)



統合医療におけるマインドフルネスとヨーガ療法

木村慧心先生 (日本ヨーガ療法学会理事長)



日時 11月23日(祝) 13:00~17:00

会場 日本ヨーガ・ニケタン関西支部

電話 : 0798-48-0628 阪神電鉄 武庫川駅から徒歩約10分

参加費 3,000円 (早割 2,500円 11/5申込まで)

ヨーガ療法 一般公開講座 開講!



日本統合医療学会阪奈支部ヨーガ部会定期総会では午前の部としてヨーガ療法 一般公開講座(講師:木村慧心先生/日本ヨーガ療法学会理事長)を開講します!木村先生のヨーガ療法の解説と実習により、ヨーガ療法未経験者の方でも、ヨーガ療法や統合医療とのかかわりについて学べる機会になっておりますので、どうぞご参加下さい。参加費は無料です。(先着80名/ヨーガ療法未経験者を優先します)

主催 日本統合医療学会阪奈支部ヨーガ部会事務局(ふうや内観研修所内)

電話 : 06-6323-7267 FAX : 06-6325-8615 メール : yoga-osaka@fuya.jp

特別講演①

マインドフルネス

マインドフルネスとは、東南アジアの上座部仏教の修行法であるヴィパッサナー瞑想や日本の坐禅などで強調される「今ここ」に意識を集中させ、自己の状態をあるがままに受け止めることを示している。

過去から現在、そして未来へと流れる時間軸の中で、人は今現在という瞬間に生きているということをつい忘れてしまう。特に現代社会は変化のスピードが速すぎるため、動物としての人間はその変化についていくことができず、過去と現在と未来が意識の中で混在するようになってきた。本来、現実世界の情報のフィードバックで自己制御されてきた身体機能が、脳内の仮想世界の情報によるフィードバックがかかり様々な症状が起こっているのである。意識を本来の場所である「今ここ」に向け自分の心と身体の繋がりを回復させることで、他の人々や社会や自然との繋がりを取り戻し、より健康な状態に高めていくことができる。

その実践方法であるヨーガの果たす役割は大きいと考える。

竹林 直紀 先生（たけばやしなおき）



愛知医科大学卒業。関西医科大学、九州大学にて心身医学の研修後、1998年に米国サンフランシスコ州立大学ホリスティック医療研究所に留学。2005年には神戸三宮にホリスティック・ケアとしての統合医療を心身医学領域で行う『ナチュラル心療内科クリニック』を開院。2008年には、アイ・プロジェクト統合医療研究所を設立。

現在、関西医科大学、神戸市看護大学非常勤講師。日本心身医学会、日本統合医療学会、日本アロマセラピー学会評議員。日本ホリスティック医学協会、日本ホリスティックレイキ協会／ホリスティックケア・プロフェッショナルスクール理事。心身医学、心療内科の専門医。バイオフィードバック認定国際機構BCIA認定バイオフィードバック・セラピスト。

特別講演②

外傷後後遺障害への統合医療的介入

事故や災害などの外傷後の身体的・精神的苦痛を訴える患者に対し、一般的な医療を行っても苦痛が遷延し長引くことが多い。このうち精神的苦痛の部分は、心的外傷（トラウマ）と呼ばれ、特に災害におけるトラウマは社会的な問題にもなり、適切な対応が期待され、さまざまな精神医学や心理学を基盤とする研究や支援が行われている。しかし、身体的な外傷を含めた包括的な観点からは、未だエビデンスが乏しい。現在のところ、鍼灸治療は様々な慢性疼痛に対し高いエビデンスを持ち、アロマセラピーは強いリラックス効果があるとされている。またヨガ療法はご存知の通り心身を結びつける治療であるが、トラウマにも効果があることが近年報告されている。

外傷後の身体的・精神的苦痛を訴える患者においては、外傷体験に起因する精神的な不安や恐れ、医療的には治療困難な身体的な苦痛など、現行の治療だけでは解決できない問題が多く存在する。その心理的・精神的苦痛、身体症状の軽減を含めた、各専門家による補完代替医療（CAM； Complementary & Alternative Medicine）を取り入れた統合的な介入が必要であると考えられる。しかしながら、どのようなCAMをどのような患者へ取り入れるのか、どのCAMを組み合わせるのが患者の満足度などを含めた全体的なQOLの向上に繋がるかについては明らかにされていない。また、それらが実際の臨床で実施可能なものであるかについては検討されていない。

現在我々は大阪大学医学部附属病院外来において「外傷後後遺障害への統合医療的介入」と題して、外傷後後遺障害に苦しむ慢性期の患者に対し鍼灸治療、アロマセラピー、ヨガ療法を取り入れた臨床試験を施行中である。

演者は内科医、精神科医として安全に介入が行えることをモニタしつつ、一般医療が必要な場合においては速やかに対応するなどコーディネーターとして対応した。患者の満足度、QOLや苦痛の変化について医師としての考察を交えご紹介したい。

林 紀行 先生（はやしのりゆき）



大阪大学大学院医学系研究科生体機能補完医学講座助教。同大学精神医学教室兼任。医学博士。

大阪大学医学部卒業後、市立泉佐野病院内科レジデント、循環器科医員、大阪大学医学部附属病院循環器内科医員、内分泌・代謝内科医員を経て、現職、並びに同附属病院精神科神経科医員兼任。日本内科学会認定内科医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本精神神経学会認定精神科専門医。

日本内科学会、日本老年精神医学会、日本精神神経学会、日本認知症学会、日本循環器病学会、日本糖尿病学会日本統合医療学会、日本認知症予防学会日本 EMDR 学会所属。主な研究は、メタボリックシンドロームやアルツハイマー型認知症などの研究を行う傍ら、現在はトラウマ・ケアの研究に取り組んでいる。また、予防医学の重要性を再認識し統合医療の実践にも力を注いでいる。

特別講演③

統合医療におけるマインドフルネスとヨーガ療法 ～ヨーガ療法の立場から～

ジョン・カバトジン氏が広めたマインドフルネスなる用語は今や広く医学／心理学分野で多用されている。

氏がマインドフルネスで最初に使った技法はヨーガ・アーサナとかヴィパサナ瞑想であったと聞き及んでいるが、こうした東洋の精神文化の目指す意識化／マインドフルネスとは、究極的には“真の自己”の探求である。

真の自己存在を見失っているが為に現代人たちは心身症をはじめ、精神疾患や種々の社会的問題まで引き起こしている。本講では、これら種々の現代病を克服する為のフル・マインドフルネス技法としての伝統的ヨーガ技法と、その応用技法たるヨーガ療法を解説し、あわせて本拙講の一週間前に来日して、講演とワークショップを行っているカバトジン氏の近況も紹介したい。

木村 慧心 先生（きむらけいしん）



1947年群馬県前橋市に生まれる。1969年東京教育大学理学部卒業。その後、京都大学にて宗教哲学を、インドカイバルヤダーマ・ヨーガ大学にてヨーガ療法を学び、スワミ・ヨーゲシュワラナンダ大師に師事しラージャ・ヨーガ・アチャールヤとなる。1975年米子内観研修所開設。1980年日本ヨーガ・ニケタン開設。2003年日本ヨーガ療法学会設立。

現在、ヨーガ療法研究／普及活動に従事。鳥取県米子市在住。日本ヨーガ療法学会理事長。米子内観研修所所長。

プログラム

平成 24 年 11 月 23 日(祝)

| | |
|-------------|--|
| 9:30~10:00 | ヨーガ療法 一般公開講座 受付 (日本ヨーガ・ニケタン関西支部) |
| 10:00~12:00 | ヨーガ療法 一般公開講座 (講師: 木村慧心先生) |
| 12:00~13:00 | 休憩・昼食 |
| 13:00~13:10 | 開会の挨拶 |
| 13:10~14:10 | 特別講演①「マインドフルネス」 講師: 竹林直紀先生 (ナチュラル心療内科クリニック院長) |
| 14:10~15:10 | 特別講演②「外傷後後遺障害への統合医療的介入」 講師: 林 紀行先生 (大阪大学大学院医学系研究科助教) |
| 15:10~15:20 | 休憩 |
| 15:20~16:20 | 特別講演③「統合医療におけるマインドフルネスとヨーガ療法」 講師: 木村慧心先生 (日本ヨーガ療法学会理事長) |
| 16:20~16:50 | 特別シンポジウム (質問シートによる講師への質疑応答) |
| 16:50~17:00 | 閉会の挨拶 |

ヨーガ療法とはなにか？

ヨーガ療法は、肉体は勿論、精神的、社会的、スピリチュアル／宗教的健やかさを実現できる統合的人間教育法になっています。

ヨーガ療法は、1920 年代に、インド・マハラシュトラ州ロナワラ市に設立されたカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所で科学的な研究が開始されました。インドではその後、8 校の“ヨーガと自然療法医科大学”をはじめ、30 校を越える大学にヨーガ学科が設置されています。その内の 1 つであるスワミ・ヴィヴェークナンダ研究財団の教育部門は、2002 年 5 月にインド中央政府よりヨーガ大学院大学として認定され、修士号、博士号が取得出来るようになりました。また同財団では、バンガロール市郊外に西洋医も常駐するヨーガ療法治療施設 (プラシャンティ・クティラム) を持ち、年間 1 万人を越える心身症患者にヨーガ療法を指導しています。

(社) 日本ヨーガ療法学会では、1987 年より上記研究財団と提携して、ヨーガ療法指導者養成・前期／後期講座開催、その他各種研修、勉強会開催を通じ、ヨーガ療法の研究・普及啓蒙に努めております。現在、医師やヨーガ教師など約 2000 人の会員により、ヨーガ療法の研究と普及活動が行われています。

この度の東日本大震災に際しては、学会認定ヨーガ療法士による被災地支援活動が行われました。現在も、全国各地で被災者支援活動を行っております。

また、2009 年から実施しているウクライナ国キエフ市でのチェルノブイリ被曝事故被災者支援活動や、インド国内でのヨーガ療法指導など、学会認定ヨーガ療法士の活躍の場は海外にも広がっています。

さらに、当学会は (社) 日本統合医療学会とも提携し、当学会の認定ヨーガ療法士たちは 統合医療の専門家をめざす医師たち医療関係者と共に認定試験を受けて、合格者には ヨーガ療法を専門とする統合医療専門家 (ヨーガ部門) として活躍できる道も開けています。

(日本ヨーガ療法学会ホームページ <http://yogatherapy.jp> より) キエフ市でのヨーガ療法指導(上)



◇お申込み方法◇

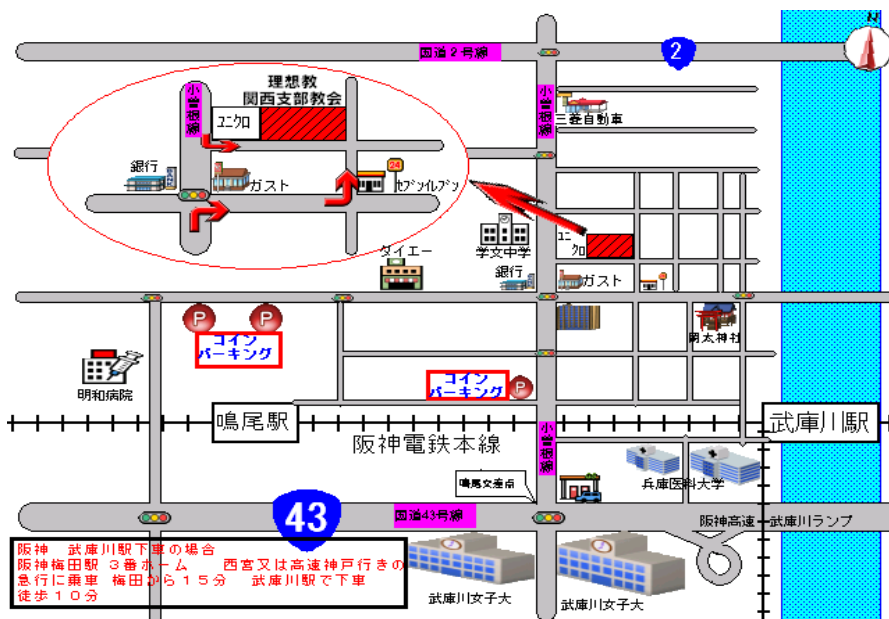
参加費 3,000円 定員 150名 (定員に達し次第、締め切らせていただきます)
 (早期割引 2,500円 対象: 11月5日までに、お申込と合わせて、参加費入金の方)
 申込方法 申込書をFAXまたはメールでお申込みいただき、参加費を下記の口座まで
 お振込み下さい。ご入金頂いた参加費は返金できませんのでご了承願います。

<申込先> FAX: 06-6325-8615 e-mail: yoga-osaka@fuya.jp
 ホームページ(<http://yogatherapy-osaka.com>)からも申込いただけます
 <振込先> ゆうちょ銀行総合口座 記号番号 14030-61989581 (名義: 認定ヨーガ療法士会大阪)
 店名: 四〇八(読み: ヨンゼロハチ) 店番: 408 預金種目: 普通預金 口座番号: 6198958

午前10時から12時までヨーガ療法一般公開講座(講師: 木村慧心先生)が開催されますので、
 参加ご希望の方はご参加下さい。定員は先着80名です。ヨーガ療法未経験者を優先させていただきます。
 ヨーガ療法関係者の方には別室での参加をお願いする場合がございますのでご了承下さい。
 参加者の方には随時、参加証をメール送信又は郵送しますので、当日ご持参願います。

<問い合わせ先> 電話: 06-6323-7267 (認定ヨーガ療法士会大阪 事務局)
 090-9094-7389 (同 幹事長 澤 憲一)

◇会場(日本ヨーガ・ニケタン関西支部)のご案内◇



阪神電車「武庫川駅」駅下車
 (急行停車) 徒歩約10分

- 大阪方面から
 - ・阪神電車「梅田」駅から三宮方面の急行乗車
 - 又は三宮方面の特急に乗車、「尼崎」駅下車、普通に乗換
 - ・阪神「なんば」駅から三宮方面の急行乗車
- 神戸方面から
 - ・大阪方面の急行乗車
 - 又は大阪方面の特急に乗車、「甲子園」駅下車、普通に乗換

平成24年度 日本統合医療学会阪奈支部ヨーガ部会定期総会 申込書 申込日 月 日

| | | |
|---------|-----------------------------|---------------|
| フリガナ | | 一般公開講座 ヨーガ療法 |
| お名前 | | 参加 ・ 不参加 |
| 所属 | | 第 期(会場:) 月修了 |
| 申込区分 | 早期割引(2,500円) ・ 普通申込(3,000円) | |
| 住所 | 〒 — | |
| 電話番号 | FAX 番号 | |
| メールアドレス | @ | |