

ストレスをプラスのエネルギーに変える！ 米国発 レジリエンス（回復力）を高める 新しいストレスマネジメント

講師：エリック・ペパー博士
＜通訳付き＞

司会・解説：竹林直紀



エリック・ペパー博士

サンフランシスコ州立大学健康教育学部教授
BCIA（バイオフィードバック認定国際機構）シニアフェロー
BFE（欧州バイオフィードバック連盟）理事長
アイ・プロジェクト統合医療研究所顧問



竹林直紀

ナチュラル心療内科クリニック院長
アイ・プロジェクト統合医療研究所所長
「薬にたよらない心療内科医の
自律神経がよるこぶセルフヒーリング」著者

日時：平成28年7月28日（木）午後7時～午後9時

会場：キャンパスプラザ京都 2階ホール（JR京都駅から徒歩5分）

定員：80名（定員に達し次第締切となります）

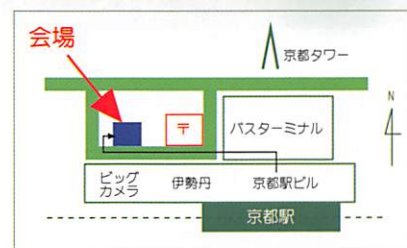
参加費：2000円

主催：アイ・プロジェクト統合医療研究所
／ナチュラル心療内科クリニック

共催：（有）ティーズ・コーポレーション

協賛：日本バイオフィードバック学会（学会員は専門ポイント対象となります）

後援：関西医科大学心療内科学講座
一般社団法人日本レジリエンス医学研究所
日本統合医療学会阪奈支部



会場〈キャンパスプラザ京都〉アクセス



有限会社ティーズ・コーポレーション

TEL 075-813-7321 FAX 075-813-7320 info@mizugoto.jp

近年、ストレスが健康状態に大きな影響を与えるということが明らかとなり、厚生労働省も労働安全衛生法のストレスチェック制度を昨年12月から施行しております。

このような状況の中で、日常生活や職場でのストレスに対してどのように対処すれば良いかということが課題となっており、その具体的な方法が検討されるようになってきました。そこでこの度、米国サンフランシスコ州立大学健康教育学部教授で、ホリスティックヘルス専門家でもあるエリック・ペパー博士による、米国での新しいストレスマネジメント法についての特別講演会を開催することになりました。

ペパー博士は、自分自身のこころと身体へのストレスに気づき、自らセルフコントロールしていくバイオフィードバックという手法のエキスパートでもあります。これは、健康に良くないというイメージが強い「ストレス」を、健康に役立つものとして活用していく方法でもあります。このバイオフィードバックを用いたストレスマネジメントは、レジリエンス（回復力）を高めるだけでなく、スポーツや仕事や学習での集中力などのパフォーマンスを強化することもできます。

本講演では、日常のストレスをプラスのエネルギーに変え、毎日をワクワクしながら過ごすための最新のアプローチについて、バイオフィードバックを使ったデモンストラーションや簡単な体験ワークを通じてわかりやすくお話していただきます。

ペパー博士のもとで薬を使わないアプローチを習得し現在日本で実践している竹林直紀医師（ナチュラル心療内科クリニック院長）による解説が、より理解を深めることでしょう。

◇ Dr. ペパーの4日間ワークショップのお知らせ ◇

『ストレスを“見える化”してパワーに変える！

米国の最新ストレスマネジメント4日間プログラム』

（通訳付き／日本語テキスト使用）

日時：平成28年7月30日31日、8月6日7日（合計4日間）

場所：奈良学園大学登美ヶ丘キャンパス 2号館1階多目的室

費用：7万円／4日間（2万円／日）

申込先：アイ・プロジェクト統合医療研究所

TEL：078-891-7319 FAX：078-891-7320 e-mail:natural@i-hi-med.com

お申込み方法

氏名・職業・所属・住所・電話／FAX番号、メールアドレスを明記の上、FAXまたはメールにてお申し込みください。参加費は、7月25日までに下記振込口座までお振り込みいただくか、当日受付にてお支払い下さい。また、キャンセルは7月25日までにご連絡下さい。それ以降のキャンセルは参加費をご請求させて頂く場合がありますのでご了承下さい。

FAX 075 - 813 - 7320

メール info @ mizugoto.jp

お名前	(ローマ字)
ご職業	所属
ご住所 〒	
TEL/FAX /	E-mail @

お振込先

ゆうちょ銀行 記号番号 14430-43081751 (店番) 448 (有)ティーズコーポレーション
みずほ銀行 京都支店 (店番430) (普) 1063526 (有)ティーズコーポレーション



水琴で豊かな暮らしを / Wonderful life with the sound of Mizugoto

有限会社ティーズ・コーポレーション

〒600-8483 京都市下京区堀川通高辻上ル吉水町344アスティール京都ビル5F
T's corporation TEL 075-813-7321 FAX 075-813-7320 メール info@mizugoto.jp