

# ストレスを“見える化”してパワーに変える! ～ストレスからレジリエンス(回復力)へ～

《通訳付き / 日本語テキスト使用》

バイオフィードバックを使ったホリスティックな統合的アプローチによる、米国の最新ストレスマネジメントの基礎と実践について学びます。

思考や感情と身体の生理反応との関係に気づき、心身のレジリエンスを高めるための簡易生理機能測定装置を使った体験実習を行います。

長時間のパソコン作業や職場での人間関係など、日常的なストレスへの対処法を習得することで、個人や組織のパフォーマンスをさらに高めることができます。

講師：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



平成28年

日時：7月30日(土)、31日(日) / 8月6日(土)、7日(日) 《10時～18時》

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

奈良市中登美ヶ丘3丁目15-1 (近鉄けいはんな線「学研奈良登美ヶ丘」駅徒歩10分)

定員：50名 ※定員に達し次第〆切

費用：7万円/4日間(全28時間) <全日参加できない場合は2万円/日>

【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



【お申込み方法】氏名・職業・所属・住所・電話番号・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込み下さい。統合医療研究所ホームページからもお申込みができます。

アイ・プロジェクト統合医療研究所  
TEL: 078-891-7319 FAX: 078-891-7320

www.i-hi-med.com  
E-mail: natural@i-hi-med.com

# バイオフィードバックによるストレスマネジメント講座 精神生理学的ストレスケアによるレジリエンス・トレーニング

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、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ます。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・ペパー博士をお招きして、こころと身体の繋がりを利用した『精神生理学的ストレスケア』による新しいストレスマネジメントプログラムを4日間で学ぶ集中講座を開催することとなりました。

ペパー博士は、自分自身のこころと身体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プラスに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方法はレジリエンス(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。

本講座では、職場や日常の心身のストレス反応をバイオフィードバックを使って確認し、それをさらにプラスのエネルギーに変える方法を、講義や実際の体験実習を通じて習得することができます。4日間全てを受講された方には、ペパー博士より修了書を発行いたします。

## 《プログラム概要》

- ホリスティックな統合的教育的ストレスマネジメントプログラムの基礎概念と方法を理解する。
- 参加者が理解し実践することができるように、実際の体験ワークを行う。
- イメージや身体の姿勢・動きを変えることで思考や感情のバランスを取り、日常生活や職場でセルフヒーリングを実践し、仕事や健康のパフォーマンスを高めることができるようにする。
- 表面筋電図、心拍変動、末梢皮膚温、皮膚電気活動などの簡易測定装置を使い、自分自身の心身のストレス反応に気づき、呼吸/思考/イメージを変えることでレジリエンスを高める方法を学ぶ。
- 健康的なコンピュータ作業のための人間工学的アプローチも含めたワーキングスタイルを習得する。

## 《講座日程》

- |     |   |
|-----|---|
| 1日目 | ホリスティックなアプローチによる精神生理学的ストレスケアの基本概念と実践方法<br>イメージや身体の姿勢や動きを変えることで思考のバランスを取るセルフヒーリングの実習 |
| 2日目 | 心拍変動、末梢皮膚温機器データをストレス指標とする基本概念と実践方法<br>簡易測定装置を使い自分自身のストレス反応に気づき、呼吸、思考、イメージを変える実習     |
| 3日目 | 健康的なコンピュータ作業と職場環境の人間工学的アプローチの基本概念と実践方法<br>職場環境の人間工学的アセスメントと問題解決のための実践               |
| 4日目 | 表面筋電図のデータをストレス指標とする基本概念と実践方法<br>簡易測定装置を使い、他者のストレス反応を測定し的確なアドバイスをするための実習             |

## 《申込書》

FAX **078-891-7320** メールアドレス **natural@i-hi-med.com** ホームページ **www.i-hi-med.com**

氏名・職業・所属・住所・電話番号・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込み下さい。  
統合医療研究所ホームページからもお申込みができます。

お名前	(漢字)	(ローマ字)
ご職業		所属
おところ	〒 □□□-□□□□	
TEL		FAX
E-mail		