

東日本大震災「被災者と援助者のためのセルフケア講座」@東京

Dr. Peper 1Day ワークショップ

『精神生理学的ストレス（トラウマ）ケア』

Psychophysiological Stress (Trauma) Care

この度の大震災による大きな環境の変化は、心だけでなく身体にも自律神経を介して影響を及ぼしています。動悸・息苦しさ・めまい・肩こり・頭痛・不眠・食欲不振・腹痛・下痢などの身体の症状や、不安・緊張感などの心の状態は、ストレス反応と言われている交感神経緊張亢進といった自律神経のバランスが崩れた状態により引き起こされています。また、自律神経は内分泌（ホルモン）や免疫の働きとも密接に関連しているため、ホルモンバランスが乱れたり細菌やウイルスへの抵抗力が低下したりするなど、さまざまな病気に影響を与えます。

「精神生理学的ストレス(トラウマ)ケア」は、心身のストレス反応を自分自身の力で改善していくための心身医学的セルフケア技法です。医療施設や薬がない状況下でも、自律神経バランスを自分自身で回復することでさまざまな心と身体の症状を改善することができます。今回のワークショップでは、呼吸法・筋弛緩法・イメージ法・マインドフルネス・ボディーワークなどの自分自身でできる自律神経バランス回復のための方法を、バイオフィードバック機器(NeXus10、ストレスレーザー、GSR2、エムウェーブなど)を使いながら習得していきます。

「精神生理学的ストレス(トラウマ)ケア」の専門家であるペパー博士は、震災支援ボランティア活動として4月に緊急来日され3日間のワークショップを行われました。震災による心身のストレス反応を効果的に低減することができるこのセルフケア技法を、この機会に援助者の多くの方に身につけていただきたいと思います。



エリック・ペパー博士(Erik Peper, Ph.D.)

- ・サンフランシスコ州立大学健康教育学部教授
- ・バイオフィードバック認定国際機構(BCIA) シニアフェロー
- ・欧州バイオフィードバック財団(BFE) 理事長
- ・バイオフィードバックを使った「精神生理学的ストレスケア」の研究と実践を行っており、北米と欧州を中心に学会や講演会やセミナーを開催。

日程：2011年7月21日(木) 10時～13時、14時～17時

定員：20名 (参加費無料)

場所：キッセイコムテック東京事業所
3階 301会議室

主催：アイ・プロジェクト統合医療研究所

後援：東邦大学医学部 心理学教室
日本バイオフィードバック学会

協賛：キッセイコムテック(株)



【お申込み方法】 お名前・ご職業・所属・ご住所・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。アイ・プロジェクト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。定員に達し次第、受付は締め切らせていただきます。お早めにお申し込み下さい。

お申込み・お問合せ：アイ・プロジェクト統合医療研究所

TEL 06-6115-5593

ホームページ <http://www.i-hi-med.com>

FAX 06-6115-5592

メールアドレス natural@i-hi-med.com