

脳外科医・脳科学者に聞く 脳のお話

2020年テーマ

日々の生き方を見つめる

講座日程 2020年

7月4日(土)～5日(日)

受付14:30 開始15:15 解散13:30

司会進行：塩澤みどり (公益財団法人いのちの森文化財団代表理事)

参加費：25,500円(税込、講師費、会場費、宿泊、夕朝食代込)

講師…藤本司 先生

昭和大学医学部名誉教授(脳神経外科医)
さがみりハビリテーション病院顧問
(脳神経外科・もの忘れ外来)



<1日目> 脳外科医・脳科学者からみた 現代人の生活環境と脳

- ① インターネットやパソコンに侵される脳
 - ・情報過多の社会が脳に与える影響
 - ・科学技術やAIの進化が人間に与える弊害
 - ・経済優先の効率化社会の中で失われてきたものとは
- ② 環境が脳に与える影響
 - ・人の脳、心、環境の関係性
 - ・人工物に囲まれた中の脳と自然豊かな環境での脳の状態とは？
 - ・身近な生活の中で実践できる環境を変化させる方法とは？

こんな方におすすめ！
自然に触れることの少ない環境の中で生活している方
自分の身近な生活環境を見つめなおしたい方
様々な教育に携わる方など
どんな方でもご参加いただけます！

<2日目> 脳外科医・脳科学者からみた 心のもち方とより良い生き方

- ① 思考に翻弄される現代人
 - ・気づかぬうちに無意識にとらわれている現代人
 - ・ネガティブ思考が生み出す精神的・身体的症状
 - ・心や環境を良い方向へ導く思考術
 - ・ネガティブからの脱出方法
 - ・「今」を生きる大切さ
- ② 心豊かに生きていくために
 - ・仕事、生活の中で良い習慣を作る
 - ・人と人との深いつながりは脳にどのような良い影響をもたらすか
 - ・生きる意味が脳に与える良い影響
 - ・幸福感やポジティブ感情はどのように生まれるか
 - ・習慣がどのように脳を作っているのか
 - ・感謝、喜び、思いやり、感動が脳にどのように影響するのか

主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人いのちの森文化財団

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011
e-mail zaidan@inochinomori.or.jp URL http://inochinomori.or.jp

会場・宿泊 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」

TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736 e-mail suirin@suirin.com URL http://www.suirin.com





「脳外科医・脳科学者に聞く脳のお話」スケジュール (変更になることもあります。)



● 藤本司先生 プロフィール

昭和大学医学部名誉教授 (脳神経外科)



昭和44年 東京医科歯科大学医学部 卒業
 昭和46年 東京医科歯科大学脳神経外科 助手 (文部教官)
 昭和49年 米国 NIH (NINDS) 留学 (2年間)
 昭和51年 カナダ・ウエスタンオンタリオ大学脳神経外科留学 (1年間)、スイス・チューリヒ大学脳神経外科留学 (3ヶ月)
 昭和53年 国立立川病院脳神経外科 医長
 昭和54年 東京医科歯科大学脳神経外科 講師
 昭和56年 昭和大学藤が丘病院脳神経外科 准教授
 平成3年 ユーゴスラビア・ベオグラード大学 客員教授
 平成6年 昭和大学藤が丘病院脳神経外科 教授
 平成12年 昭和大学藤が丘病院 副院長
 平成21年 昭和大学名誉教授

平成21年 横浜地方裁判所専門委員～現在
 平成21年 さがみりハビリテーション病院顧問 (脳神経外科、もの忘れ外来)～現在
 平成21年 アレクサンダーテクニック (身体の自然な使い方) 医学顧問～現在
 平成23年 シナプソロジー (脳の活性化プログラム) 医学顧問～現在

【専門医】
 日本脳神経外科学会専門医 日本脳卒中学会専門医
 日本認知症学専攻専門医・指導医

【一般書】

最先端をめざす脳外科医 悠飛社 (2009) 「脳卒中」と言われたら・・・保健同人社 (2011) 脳を鍛えるには、楽しく「混乱」させなさい カンゼン (2014)



『最先端をめざす脳外科医』
 藤本先生著書

月間『致知』にも先生の記事が掲載されています。
 「楽しく脳を活性化させて認知症を防ぐ」

初日

14:00～長野駅東口 乗合タクシー発
 14:30～受付・お部屋へご案内
 15:00～オリエンテーション
 15:15～講義・Q&A
 18:00～夕食交流会
 19:30～入浴
 21:00～座禅、トコ呼吸

2日目

6:45～自然農園散策
 7:30～朝食
 9:00～講義・Q&A
 12:00～昼食(希望者のみ)
 ・感想文記入
 13:30～乗合タクシー出発



無農薬人参ジュース



作物の養生 あんどん



タマヌール 石の螺旋



しゅり庵のリビング



白樺林の中のランチ



ゆっくりとくつろげる



お野菜たっぷりサラダ



緑いっぱいのホール



絶品!! フォカッチャ

● 参加者ご感想より

良きことを思えば良きことが、
 悪しきことを思えば悪しきことが自分の周りに寄ってくる。
 日常の様々な問題は、全て自分の頭の中でつくり出しているだけなのかもしれません。
 自分だけの考えに固執せず、意識を別のところに向けて、別の角度から物事を見ることによって全く別の考え方に、そのあり方に気づくことができるかもしれないと思いました。【K・A様】

参加要項

脳外科医・脳科学者に聞く脳のお話 (定員25名) ※全て税込金額です。

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
- と き 2020年 7月4日(土)～5日(日)
- 参加費 ①25,500円(税込、講師費・会場費・宿泊・夕朝食込、昼食希望者1,650円別途)
 ②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約下さい。(1泊:13,500円～)
 ③乗り合いタクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,250円、往復2,500円 ※要事前予約
 ※乗合タクシーは長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算します。 ※後日詳細資料をお送りします。
 ④個室料(1名様1泊当たり) 一人個室:3,850円～6,000円 二人個室:2,000円～3,250円
 個室料は当日の受付時精算になります。ご希望にそえない場合もございます。
 ※お部屋は基本的には男女別の相部屋となります。
- お申込 下記の「申込書」でFAX・郵送・E-mailにて「公益財団法人いのちの森文化財団」までお申込後、詳細をご連絡いたします。その後、一週間以内に参加費をお振込下さい。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
申込締切:2020年6月27日(土)(厳守)
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。

◎みずほ銀行 長野支店(普) 1991794 (名義)公益財団法人いのちの森文化財団
 ◎ゆうちょ銀行 振替口座 00520-3-42181 (加入者)公益財団法人いのちの森文化財団

*キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。(代理参加は可能です。)
 *お申込後の乗合タクシーのキャンセル・返金は原則受付ておりませんのでご了承下さい。 *会場は全館禁煙です。
 ◎詳細はお問い合わせ下さい。

脳外科医・脳科学者に聞く脳のお話 申込書

申込日 月 日 TEL 026-239-0010

※申し込み締め切り:2020年6月27日(土)(乗合タクシーのご予約も同様) *該当項目に○をご記入ください FAX 026-239-0011

刀がナ 氏名 男 女 年齢 ご職業 携帯電話

〒 住所 e-mail TEL FAX

①お申込み人数 () 人 ②前泊・延泊 (前泊 泊)・ (延泊 泊) ③乗合タクシー (行・帰・往復) 1,650円

④個室予約 (一人個室・二人個室・相部屋) ⑤2日目12:00昼食 (希望・不要)

⑦食事アレルギー (食品名:) お申込みのきっかけ ()

振込先 (〒・銀行) 振込日 月 日 (振込済み・振込予定) 振込人名義 ()

25,500円

振込総計 参加費 + ②前泊・延泊 + ③乗合タクシー + ⑤2日目昼食希望 = 円