



～心の病になぜなるのか ー深層心理をひもとくー 心の病は治るのか～

心の病とやさしい心理学

講師：井上弘寿先生(自治医大精神科助教)



2014年第2回 11月8日(土)～9日(日) 参加費：28,000円(8%税込)
(昼食・会場・講師謝礼含む)

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)

時代は大きく変化し、子供や新入社員の意識が激変している。
今の時代、常識の感覚だけで若者たちを理解することは難しい。
現代の若者の心の状態と病についての講義です。



～心の病になぜなるのか 心の病は治るのか～

。考え方と心

考え方次第で人生が変わる！そんな広告を見たことがありますか？

良き思いを、プラス思考などで、いろいろとされていますが、脳科学的には考え方や、思い方によりどのように脳内物質が変化するのでしょうか？

。心の振幅

心の振幅というものには人によって大小ありますが、あまり大きいのは良くありません。

ポジティブに物事を考えるようにしていると、心の振幅をどれくらい抑えることが出来るのでしょうか？

。ポジティブシンキング

物事をポジティブに考えていく事を意識し、実行しているとどのような心が作られていくのでしょうか？

。脳内物質と心

座禅を組んだりなど、よい脳内物質が出るように努めていると、心にもよいと言います。脳内物質により、どのように心が変化していくのでしょうか？

。お薬と心

調子が悪い時は、お薬を飲んで調整することもあります。お薬は脳内物質をどのようにコントロールし、心にどう効いていくのでしょうか？

子供のことで悩んでいる

- ・昼夜逆転 ・ひきこもっている
- ・平気でうそをつく ・病院を拒否する
- ・甘えと依存が尋常ではない ・人前で過剰に緊張
- ・精神年齢が小学生のように幼い
- ・人から自分のことを悪く言われていると思う
- ・自分の病を認識できない ・性格が豹変する
- ・ひきこもり、不登校 ・その他

家族・友人・部下のことで悩んでいる

- ・独り言が多い ・頼んだことをすぐ忘れる
- ・ミスを認識できず、自分が間違っていると自覚できない ・一人でニヤニヤしている
- ・会話の内容が次々に変わっていき、話がおかしくなる ・自分勝手な行動が多い
- ・同じミスを繰り返かえす
- ・頭が混乱してまとまらない ・その他



いのちの森 水輪 ぐんだり田んぼ



楽しい勉強会



かわいいこけ玉作ってます



よっしゃ、がんばるぞ



身体にやさしい野菜だぞー



初めての田植え

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
いのちの森の学校 青少年育成公開講座

〒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



「心の病とやさしい心理学」



座禅の呼吸法を知る



大自然に囲まれた環境



癒しの空間が広がります

スケジュール (変更になることもあります。)

～3月15日～

- 14:00 ～ 受付
- 14:30 ～ オリエンテーション
- 15:00 ～ 内観(自分を知る)
※子供、妻、夫、上司の人間関係の
一番自分の気になるテーマを選
びます(相手を知る)
- 18:00 ～ 夕食
- 19:00 ～ 大スクリーンによる
ビデオ上映会(脳と心)
- 21:00 ～ 座禅

～3月16日～

- 8:00 ～ 気功
- 9:00 ～ 朝食
- 10:00 ～ ヒーリングミュージック
- 11:00 ～ 講義
- 13:00 ～ ティータイム
- 14:00 ～ 講義
- 16:30 ～ 感想文記入
- 17:30 乗合タクシー出発



内観で自分と向き合う



館内は清潔第一です



無農薬野菜の手作り料理

講師:井上弘寿 プロフィール

長野県生まれ。信州大学医学部医学科卒業後、信州大学医学部附属病院にて初期臨床研修修了。現在、自治医科大学大学院医学研究科の博士課程に在籍中。

自治医科大学附属病院などで精神科臨床に携わるとともに、「東日本大震災が精神疾患患者に与えた影響に関する研究」、「Ey H(フランスの精神医学者)やJackson JH(英国の神経学者)などの理論を援用した臨床精神病理学的研究」、「アメリカ精神医学会による最新の診断分類であるDSM-5の『パーソナリティ障害』に関する研究」などを行ってきた。

医学生時代から師事した巽信夫先生(前信州大学医学部助教授、いのちの森クリニック院長)を通じて「いのちの森文化財団」を知る。



青少年たちへ贈る言葉

本物に出会ってみたい。今、君達が行先が見えず、自分のやっていることに意味を見出せず、皆、周りは仮面をつけて偽りの人生を生きてる中で「**本当のこ**とって何？」ともがいているはずだ。私自身の話になるけれど、私は東京で役者をやっている、周りは皆仮面をつけていて、実は私自身も仮面をつけて偽りの自分を演じていた。でもそれが結局は自分に破たんを起こさせてしまったんだ。ニセモノばかりが多い中で、自分はいつか酒におぼれ、引きこもりになり、うつの薬ものみはじめ、それでも浴びるように酒をのみ、とうとう倒れて生死の境をさまよってしまった。でもそれが転機となった。「**やってみよう、自分は変われるかもしれない**」と思ったのが7年前。この

7年間は、それはもう驚きの連続だった。「**今に集中する**」ということがどういうことかわかるかい？人は皆、雑念の中で生きてるといわれている。それさえも気づかずに日々を過ごしてしまっている。本当のこと、そして本当の自分に出会うには、今自分がやっている目の前のことに徹頭徹尾集中していくということなんだ。そうすると雑念は押さえられていく。今に集中することはここにいる仲間達が全員取り組んでいることだ。だから皆、竹を割ったようにさっぱりして、表裏がなく一緒にやっていると本当に信頼できる。いのちの森に是非来て見て感じてほしい。素晴らしい生き方や本物の野菜作りを。そして先生方と、ここで本物を求めている素晴らしい仲間たちを。大歓迎します。待っています。



いのちの森の学校の入学受付

見学や体験入学受付中。ひきこもり、うつなど様々な若者が大自然の中で生き方と働き方を学び元気になっています。お早めにご相談下さい。ご覧下さい、日々の様子をアップしています。「いのちの森文化財団」でURL検索。希望者には別途資料をお送りします。

いのちの森の学校 問合せ026-239-0010

参加要項

- 会場 いのちの森「水輪」
- とき 第1回 3月15日(土)15:00～ 第2回 11月8日(土)15:00～
- 参加費 各回28,000円(8%税込)(1泊宿泊、夕朝食、講師費、会場費含む)
※前泊・延泊別途受付。
- お申込 下記の申し込み書で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、一週間以内に参加費をお振込ください。定員になり次第締め切り。
※希望の方には当日長野県から会場へ直行の乗合タクシーを手配します。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受付け。①乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,100円～・往復2,200円～を合わせてお振込み下さい(申込受付後詳細資料送付)

◎みずい銀行 長野支店(普)1991794 公益財団法人いのちの森文化財団
◎郵便局(口座番号)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、参加費の返金は致しません。(代理参加は申込みの回のみ可)
- *洗面用品・タオル・バスタブは各自で御用意ください。
- *部屋は男女別の相部屋となります。
- *個室希望も承ります。(個室料別途、希望に添えない場合もございます。)
- *会場をカーナビで検索する場合は水織音(みおりね) (026-239-3908)で検索して下さい。
- *会場は全館禁煙です。 *詳細はお問い合わせ下さい。

会場:いのちの森水輪

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は、心身をリフレッシュしてくれます。



申し込み書 講座名「心の病とやさしい心理学」

該当項目に○をご記入ください

TEL 026-239-0010
FAX 026-239-0011

ふりがな

氏名 _____ 男 女 _____ 年齢 _____ ご職業 _____ 申込日 _____ 月 _____ 日 _____

住所 〒 _____ e-mail _____

TEL _____ FAX _____ 携帯電話 _____

乗合タクシーに乗車する 「行き」 / 「帰り」 _____ (前泊する・延泊する)

参加費+①の合計 _____ 円 振込先(〒 銀行) _____ 振込日 月 日 (振込済み・振込予定)

◎お申し込みのきっかけ _____ 紹介:紹介者(_____) インターネット _____ 書籍(_____)