

脳外科医・脳科学者に聞く 脳のお話

2019年テーマ
自分らしく生きる

講座日程 2019年

6月8日(土)～9日(日)

受付12:00 開始13:30 解散12:30

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：25,000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 意識と考え方の持つ重要性

①意識と考え方

心を穏やかに静め、気持ちをコントロールするには、意識することや気づきが大切。

物事がうまくいかないのは、考え方のせい？ポジティブシンキングがなぜよいのか？

失敗を成功に変える秘訣とは？意識の力で、記憶力も上がる

②不安やストレスへの対処法

物事の受け止め方一つでストレスは減らせる

未来に対する不安や緊張を抑えるには、どうしたらいい？

「今に生きる」ことで、悩みに捉われにくくなる

他

こんな方におすすめ！
失敗を引きずりやすい方
対人関係や仕事のストレスを抱えやすい方
不安感の強い方など
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 自分らしく生きるとは？

①身体と脳の関係

笑顔になると、気持ちも明るくなるって本当？

日常の姿勢や生活習慣は、脳に影響を及ぼし、マイナスな考え方に繋がっている？

他者への思いやりが、自らの喜びへと変わる？

身体の緊張を解き、習慣化した身体の癖を直すアレクサンダー・テクニークで、心や気持ちも安定する？

②健康な脳を保つには

若い頃からの生活習慣や考え方が、認知症にも影響している？

認知症にならない、進めないことは可能？

ポジティブな気持ちでいることで、免疫力も高まる

健康な脳を保ち、活性化させるためには？

他

こんな方におすすめ！
自分のことでクヨクヨしてしまう方
自分に自信がない方
自分らしく生きたい方など
どんな方でもご参加いただけます！

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> 190117T



● 藤本司先生 プロフィール

昭和大学医学部名誉教授 (脳神経外科医)



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 (NINCDS) 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 さがみリ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
 日本認知症学術専門医・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～乗合タクシー発、受付開始
 14:30～受付・お伊勢・お伊勢
 15:15～講義・Q & A
 18:00～夕食・車座交流会
 19:30～入浴
 21:00～座禅・呼吸法

2日目

7:00～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～乗合タクシー発



無農薬人参ジュース



作物の養生 あんどん



ダマヌール 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



緑いっばいのホール



絶品!! フォカッチャ

● 参加者ご感想より

藤本先生のおっしゃる利他とは、自分の延長線、自分と同じように感じられるか、他の人の視点を置く、自分のことを忘れて、相手のことをやるということでした。
 自分のことを忘れると、自分のネガティブな気持ちが遠のくと聞き、人を想って生きられることは、偉大なことなのだと思います。
 今回、先生のお話を聴き、改めて自分と向き合おう、付き合っていこうと思いました。ありがとうございました。(A.Y様)

参加要項 (定員25名)

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
- と き 2019年 6月8日(土)～9日(日)
- 参加費 ①25,000円 (税込、講師費・会場費・宿泊・夕朝食、昼食希望者1,500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1,200円、往復2,400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個室希望別途料金(3,500円～6,500円) 個室料は当日精算になります。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、
 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:2019年6月1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・返金は原則受付け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

申込み書

申込日 月 日

TEL 026-239-0010

※申込締切:2019年6月1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

氏名 _____ 性別 男 女 _____ 年齢 _____ 職業 _____ 携帯電話 _____

〒 _____ 住所 _____ e-mail _____ TEL _____ FAX _____

1泊 13,500円～ 1泊 13,500円～ 1,200円 1,200円 当日精算 3,500円～6,500円

②前泊延泊 (前泊(泊)・延泊(泊)) ③乗合タクシー (行・帰) ④個室予約 (希望・不要)

(食物アレルギー 食品名: _____) 昼食1,500円(税抜)希望 (する・しない)

振込先 (行・銀行) 振込日 月 日 (振込済み・振込予定) ご紹介者 (_____)

25,000円 1泊 13,500円～ 1,200円 1,200円

振込総合計 ①(参加費) + ②前泊延泊(計 泊) + ③乗合タクシー(行・帰) = _____ 円