

人間 People 豊かさ Prosperity パートナーシップ Partnership

2024 年臨床漢方薬理研究会大会 (第 119 回例会)
 “SELF-BEING RESEARCHERS” INFORMATION LECTURE
 自己探求者たち

プログラム

13 時 30 分～ 心身健康のための東洋医学の智慧とは？
 「あなた・私らしく」生きる
 日置智津子 近畿大学法人本部社会連携推進センター

15 時～ 肩こり予防の 経穴(ツボ)を探そう！
 橋野弘樹 (一社)滋賀県鍼灸マッサージ協会

15 時 30 分～ 緩和医療は、健康管理と関わっている？
 川上明 京都南病院分院伏見診療所

ご案内

“We are SELF-BEING RESEARCHERS.”人は誰、自分を探しています。
 私達が生きる自然、社会は安定を欠き、揺れ動いています。明日への不安を感じて心身に苦痛を感じ、孤独を感じていませんか？
 「東洋に息づく智慧を、科学・未科学の眼で理解し毎日の生活に活かしたい。」と望む仲間を募ります。
 「あなた・私らしく生きるために、「あなた・私」の生涯健康管理術を見つけるための学術会、そして医療専門知識を深める研究会です。

鳥瞰東洋健康医学

SELF-BEING RESEARCHERS 研究会
 鳥瞰東洋健康医学読本
 「あなたらしく・私らしく」
 東洋の智慧で心・身体を生き抜こう！
 川上明 (Shiro Kawakami) 著
 日置智津子 (Chizu Hiki) 編・監修
 (一社)自己生涯健康管理研究会

3 すべての人に健康と福祉を

5月25日 左記、「臨床漢方薬理研究会大会、self-being researchers information lecture」を開催いたしました。ご多忙な折にもかかわらず、参加頂き、また連絡や質問、ご意見頂いた皆みな様に、心より感謝申し上げます。

自然や社会(経済を含めた)環境が、ますます複雑で生きるに厳しくなる昨今、老若男女の心と身体にかかるストレスは、個々人によって大きく差があるようです。

これからは、個々人が経験する外部環境の揺らぎ(様々な変容)に併せて、自分自身の持続的心身健康管理が必要です。何があっても、幸福を感じながら生きられる・生きる自分を確保することが、重要な時代です。これが SDGs を掲げる今という時代ではないでしょうか。そして、今こそ、東洋医学、東洋の智慧を活かす術がキーポイントだと考えています。

本会では、

30年にわたる臨床漢方薬理研究会が契機となって進めてきた研究内容や、緩和医療の考え方を参考に、日常の生き方を変える術を紹介いたしました。

実験系に使用した私達の身近にある植物を例にして、

- ① 人間の健康管理には、他の生命系が活用されていること。
 - ② 「それらをいかに活用していくか」の発想の具現化や開発に貢献してくれる「動物の生態系への理解」が、実は私達人間“あなた・私”を理解するためにも参考になる。
- というお話を、皆様と対話しながら進めて参りました。重要な活動となります。是非、ご参画の程、お願いします。

日置智津子

Workshop:心の ice melting を行いました。

課題 「あなた・私について語ってみよう！」

ポイント 1 自分自身を観る 2 自分を表現する方法

1面(表) あなたの名前を(漢字・ひらがな・ローマ字、絵文字等)書いて、今のあなたを表現してください。

2面(裏) 明日のあなたに声をかけるとすれば、どのような言葉をかけますか？

イメージ・絵でも、いいですよ！

