

藤岡医院ホリスティック医学実践講座の案内

藤岡医院副院長、サイモントン療法認定カウンセラー
中原 和之

藤岡医院ウェルネスカフェでは平成30年9月よりホリスティック医学実践講座を開催します。

ホリスティック医学とは、人間を体、心、生命を持った存在として全体的な視点でとらえ、生命が本来持っている自然治癒力を高めることを基本とし、様々な治療を選択、統合しながら適切な治療を行っていく医療です。そこでは患者自身が主役となって、ライフスタイルを改善し「自ら癒す」姿勢が重要であり、治療者はあくまでも援助者という立場です。病気や障害、老い、死といったものを単に否定的にとらえるのではなく、むしろその深い意義に気づき、生と死のプロセスの中で、より深い充足感のある人生をたえずめざしていきます。（日本ホリスティック医学協会の定義より）

私自身はがんの心身相関療法であるサイモントン療法と出会い、ホリスティックな医療観を学びました。現代医療の病気の原因を究明し、適切な治療を行っていくという病因論の視点と、人間を全体としてとらえ、健康と癒しへと導いていくホリスティック医療の視点はどちらも重要なものであり、互いに補いあうものです。

急性疾患、特に感染症、外傷などの領域は現代医療の進歩による恩恵が大きい分野であり、現代医療が優先されます。一方で、現代医療のみでのアプローチでは行き詰まりのある領域として、特にがんや難治性疾患、慢性疾患などの領域に対しては、ホリスティック医療的な視点が大変重要で求められます。

現代医療に行き詰まりを感じている方や、ホリスティック医療に関心がある方々、ぜひ一緒に学んでいきませんか？

この講座が「医療を変えようとする必要はない。私が変わればよいのだ。」ということに気づいていただくきっかけとなれば幸いです。

《内容》

- 1 全人的なサポートとコミュニケーション：私たちが受けているサポートやコミュニケーションには大きな影響力があります。わずか一言の言葉が私たちを力づけることもあれば、逆に力を奪うこともあります。効果的なサポートやコミュニケーションの方法について学んでいきます。
- 2 瞑想（マインドフルネス）：近年、瞑想の持っているストレス軽減や心身の健康への効果について多く知られてきました。瞑想の実践（過去や未来にとらわれず今、ここを生きること、物事があるがままに見つめること）を通じて日々の生活に安ら

ぎがもたらされ、心の回復力を高めてくれます。

- 3 心理療法（イメージ療法、認知行動療法など）：病気をはじめ、人生には様々なできごとが起りますが、私たちが苦しめるものの本質はできごとそのものよりも、そのことについて私たちが持っている物事へのとらえ方（考えや信念）です。私たちが無意識に持っている思い込みに気づき、より健全な方向へと向かうために役立つ考えや信念を選択するための方法を学びます。
- 4 治療の選択について：現代医療や代替医療など、様々な治療がありますが、ここでは自分にとって何が良いか？を探ることに焦点を当てます。また、治療だけではなくライフスタイル改善によるセルフケアの重要性についても学びます。
- 5 その他：私たちが健康・癒しへと導く力は私たちの中に備わっています。この講座は私たちそれぞれの中にある答えを引き出すためのきっかけの場となることを目指しています。この講座を通じて気づいたことや、響いたことがあれば、ぜひそれを「試してみる」ことをお勧めします。

●開催日時

第1回：平成30年9月11日（火曜）13時～15時

第2回以降：月1回第2火曜日開催予定

●場 所

藤岡医院ウェルネスカフェ（藤岡医院 隣）

●参加費

500円（お茶代）

●問い合わせ先

〒861-3207 熊本県上益城郡御船町御船 1061 医療法人藤岡会藤岡医院

Tel：096-282-0405 ✉fujioka-cl@skipml.com

HP: <https://www.fujiokakai.org/>

