

2008年4月23日

日本養生学会会員各位

日本養生学会  
ようせいサロン担当  
天野 勝弘

第15回「ようせいサロン」のお知らせ

1. 日時：2008年5月24日（土）1時～4時
2. 話題提供者：笹本重子、酒井久実代、得丸智子先生（日本女子体育大学）
3. テーマ： 「からだ・こころ・ことば」のワークショップ  
※内容（抄録）は次ページに掲載してあります。
4. 会場：東京大学 駒場キャンパス  
コミュニケーション・プラザ北館 3階 2号教室  
([http://www.u-tokyo.ac.jp/campusmap/cam02\\_01\\_51\\_j.html](http://www.u-tokyo.ac.jp/campusmap/cam02_01_51_j.html))  
地図：東京大学のホームページで検索してご参照下さい。  
住所：〒153-8508 東京都目黒区駒場3-8-1-8902

★ 皆様のご参加をお待ちしております。

連絡先：天野 勝弘（関東学園大学）

E-mail：amanoringo@kna.biglobe.ne.jp

第15回「ようせいサロン」の出欠について5月19日（月）までにメールにてお返事ください。

「からだ・こころ・ことば」のワークショップ  
笹本重子、酒井久実代、得丸智子（日本女子体育大学）

現代日本の社会は、高度情報化と少子高齢化が進み、身体の触れ合いに基づく活動が減少している。その結果、「自分の体に気づかない」「自分の体が調整できない」「仲間と身体的な交流ができない」といった子どもが増えている。これに伴って、心の面では、実感に触れることが減少し、言葉の面では、経験を語ること、あるいは、経験を通して語ることが減少している。子どもたちに、自分の身体や心に気づき、調整し、仲間と交流する経験を積む機会を提供することが求められているといえる。以上のような問題意識のもと、私たちは、心身の健康を向上維持することを目的に、「こころのワーク」「からだのワーク」「ことばのワーク」を一連のものとしておこなう「からだ・こころ・ことばのワーク」（3KW）を開発するにいたった。

5月24日のようせいサロンでは、3KWを下記の手順で展開します。

1. ストレスチェック…「COCORO METER（NIPRO製）」によるアミラーゼ活性値測定
2. 感情状態チェック…寺崎（2003）の多面的感情状態尺度をアレンジした質問紙（3KW-1）による感情状態の変化測定
3. こころのワーク（担当：酒井久実代）…米国在住の臨床心理家ユージン・ジェンドリンが開発した心理技法であるフォーカシングを応用し、自己の内面を天気という比喻によってイメージで表現する「こころの天気」をおこなう。
4. からだのワーク（担当：笹本重子）…学校体育の体操領域における「体ほぐしの運動」を担当者が応用し、からだ遊び、リズム遊び、運動遊びの中から3～4種類おこなう。
5. ことばのワーク（担当：得丸智子）…同じくジェンドリンが開発したフォーカシングを応用した理論構築法TAE（Thinking at the Edge）を、担当者が共同詩のワークに応用しておこなう。
6. ストレスと感情状態のチェック