

ようせいフォーラム 2018のご案内（第1報）

下記の通り、日本養生学会第19回大会（ようせいフォーラム 2018）を開催いたしますので、ご案内します。

日本養生学会が目指すところは、人間の生（命、活）を養う考え方と方法を追求し、それらを現代社会に活かすよう努めることです。今回の学会のテーマを「笑いと養生」としました。人間だけが笑うことができると言われています。この笑いが心や体にどのような効果をもたらすのかを考えてみたいと思います。笑うことは息をはき出して、呼吸にもつながっています。心身ともに元気に楽しくのびのびとして、いやなこと、つらいこと、体の不調も笑って、吹き飛ばしましょう！

【主催】 日本養生学会

【期 日】 平成30年3月3日（土）～4日（日）

【会 場】 東京農工大学 小金井キャンパス

〒184-8588 東京都小金井市中町2-24-16

JR 中央線東小金井駅（徒歩7分）、武蔵小金井駅（徒歩10分）下車

【参加費】 3,000円（正会員）

1,000円（学生、非会員）

【大会テーマ】 「笑いで養生」

笑うのは人間の特徴の一つです。笑いが無いところには、暗さ、陰気、不活発、元気がありません。笑いには喜び、楽しみ、嬉しさ、明るさ、元気が宿ります。笑うことは息を吐いています。よく呼吸をしていることになります。これまでの養生学会で取り上げられてきた大きなテーマに呼吸がありましたが、笑うことは呼吸の発展バージョンではないのでしょうか。笑うと気分はどうなるのでしょうか？体はどのような反応を起こすのでしょうか？実習と心身の状態を実際に測定して、自分の体で笑いの効果を体験できたらいいなと考えております。笑う門には福が来ます。また、学術講演では脳内ネットワークと心身の関係について最新の話題が提供される予定です。

【大会役員】 大会会長 未定

【実行委員】

実行委員長	田中幸夫	(東京農工大学)
実行委員	張 勇	(長野県立大学)
実行委員	平工志穂	(東京女子大学)
実行委員	中谷康司	(中央大学)
実行委員	越部清美	(法政大学)
実行委員	金田洋子	(表千家茶道教授)
実行委員	古屋ひとみ	
実行委員	藤田恵理	(東京農工大学)
実行委員	下田政博	(東京農工大学)
実行委員	岩見雅人	(東京農工大学)
実行委員	福本寛之	(東京農工大学)

プログラム

第1日目 2018年3月3日(土)

第一部 13:00~16:30

1 特別講演

仮題目「泣くのはいやだ、笑っちゃお！」

武井 博氏

元NHKプロデューサー、元玉川大学講師、童話作家、「ひょっこりひょうたん島」、「おーい、はに丸」等の演出などを手がける。

原作者は井上ひさしであることをあまり知られていないかもしれない。武井先生は井上ひさし氏と隣り合わせの生活を送りながら、毎日のTV放送のために四苦八苦した模様です。番組の秘話、笑いと生活について楽しく語ってくださいます。

(予定) 希望者に講演前後での、

1 ストレスチェック 2 気分の測定 (フェーススケール) 3 唾液アミラーゼの活性
4 血圧 を測定する。

2 学術講演

仮題目「こころと身体をつなぐ脳内の3つのネットワーク」

小谷泰則氏

東京工業大学 リベラルアーツ研究教育院

現在の脳科学の最先端の話が聞けると思います。脳内のネットワークを上手に使い、こころ、身体のボケ防止に役立つことまちがいありません。笑うと脳の活性があがる？

情報交換会 17:00~18:30

第二日目 2018年3月4日(日)

第二部 午前 9:30~12:00

一般学会発表

※抄録の締切は2月上旬と致します。フォーマット、締切等の詳細は第2報に掲載させていただきます。早めのご準備をお願いします。

昼 総会 12:00~13:00

第三部 研修

午後13:30~16:00

リラックス、呼吸法、笑いの実習と心身への効果の計測

学会員の呼吸法の実技、笑いの実践とその効果について

(予定) 1 ストレスチェック 2 気分の測定 (フェーススケール)

3 唾液アミラーゼの活性 4 血圧の測定 5 全身反応時間を測定してみる

以上