

ようせいフォーラム 2018 のご案内(第 2 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。

日本養生学会は「生きる力」を「からだの原点」から問い直し、現代的に価値ある養生法を再構築するとともに、実践、指導法まで提起し、社会にいかす研究活動を進めています。 今回の学会のテーマを「笑い^{ようせい}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いて、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

【共催】東京農工大学

【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^{ようせい}で養生」

笑うのは人間の特徴の一つです。笑いがないところには、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。

【大会役員】 大会会長 横澤喜久子（日本養生学会理事長）

【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）

東京農工大 小金井キャンパスマップ

建物 8 : 8号館 1Fがメイン会場、19 : 工学部総合会館 情報交換会会場



プログラム

第1日目 2018年3月3日(土)

10:00-12:00	常任理事会	0812 教室
12:00-13:00	受付	0811 教室前
13:00-13:10	開会式	0811 教室
	開会の辞	田中幸夫 (東京農工大学)
	大会挨拶	横澤喜久子 (日本養生学会理事長)

第一部

1 特別講演 0811教室 13:10 ~ 14:10 司会 越部清美 (法政大学)

題目「泣くのはいやだ、笑っちゃお！」

講演者 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ったこともあり、毎日のTV放送のために四苦八苦しただ模様です。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。

2 学会企画 0811教室 14:20~15:20 司会 田中幸夫 (東京農工大学)

「笑う、リラックスすると心身はどうなるの？」

笑い (ビデオ) と呼吸法の実習をしていただき、前後での、気分やストレス度合を測定し、自分の体で体験してみる。

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
4 血圧 を測定する。

3 学術講演 0811教室 15:30~16:40 司会 平工志穂 (東京女子大)

題目「こころと身体をつなぐ脳内の3つのネットワーク」

講演者 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

小金井キャンパス総合会館 生協 1階

会費 会員 5000円

学生 2000円

第二日目 2018年3月4日 (日)

第二部

一般学会発表 0811教室 午前 9:30~12:00 司会 藤田恵理 (東京農工大)

別紙研究発表案内をご参照の上、**2月9日 (金)** 必着でお願いいたします。

提出先は 藤田恵理 (東京農工大学) efujita@cc.tuat.ac.jpとなっております。

昼食 及び 総会 0811教室 12:00~13:00

司会 天野勝弘 (スポーツパフォーマンスデザイン)

第三部

実技研修

武道場およびトレーニングルーム 午後13:30~16:00

田中幸夫、下田政博、岩見雅人、福本寛之 (東京農工大)

「リラックス、呼吸法、笑いの実習と心身への効果」

学会員の呼吸法の実技、笑いの実践とその効果について

講義 笑いとリラックスの効果 13:30-13:50

測定 1 14:00-14:30

実習 笑いと呼吸法の実習 14:30-15:00

休憩 15:00-15:10

測定 2 15:10-15:40

まとめ 15:40-16:00

測定項目

- 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

閉会式 16:00

閉会の辞

【参加申し込み】

大会への参加申し込みは2月17日(金)までに別紙参加申し込みフォームをメールか郵便でお送りください。

一般研究発表を希望される方は、別紙研究発表案内をご参照の上、**2月9日(金)**必着でお願いいたします。**期日を過ぎますと、プログラムに抄録を掲載できなくなりますので、期日厳守でお願いいたします。**

なお、提出先は 藤田恵理 (東京農工大学) efujita@cc.tuat.ac.jp となっております。

参加費および懇親会費の徴収は、大会当日を予定しております。

情報交換会の会費は5,000円、学生2,000円を予定しています。当日受付でお支払ください。

*実技研修は、動きやすい服装(特に運動着に着替える必要はありません)でお越しください。

*昼食は各自、ご用意ください。正門前にスーパーはあります。

【宿泊】 各自でお申し込み下さい。

【大会事務局】

参加申し込み、および一般学会発表申し込み先

〒184-8588 東京都小金井市中町2-24-16 東京農工大学 工学府

藤田恵理 efujita@cc.tuat.ac.jp

大会実行委員長 田中幸夫 TEL&FAX : 042-388-7969

Mail:tyuki@cc.tuat.ac.jp