

日本養生学会第19回大会のご案内

ようせいフォーラム 2018 in 東京農工大学

テーマ「笑いで養生^{ようせい}」

笑うのは人間の特徴の一つです。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。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します。

一般の方々も是非ご参加ください。（2月24日申し込み締切）。



第1日目 2018年3月3日(土)

1 特別講演 8号館 0811教室 13:10~14:10

題目「泣くのはいやだ、笑っちゃおう！」

講演者 武井 博氏

元NHKディレクター、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」等の演出を手がける。武井先生は原作者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された番組の秘話、笑いと生活について楽しく語っていただきます。

2 学会企画 8号館 0811教室 14:20~15:20

「笑う、リラックスすると心身はどうなるの？」 田中幸夫（東京農工大学）

笑い（ビデオ等）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。唾液アミラーゼ活性、血圧、気分の測定等を行い、笑いの効果を自身で体験。

3 学術講演 8号館 0811教室 15:30~16:40

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です。脳内のネットワークを上手に使い、こころ、身体のパフォーマンス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？



4 情報交換会 総合会館1F 生協食堂 17:00~ 会員 5000円 学生 2000円

第二日目 2018年3月4日(日) 学会発表、総会、研修は会員のみとなります。

【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)

【大会事務局】参加申し込み、一般学会発表申し込み、問い合わせ(なるべくメールで)は藤田恵理 efujita@cc.tuat.ac.jp までお願いします。

大会実行委員長 田中幸夫 TEL&FAX: 042-388-7969 Mail: tyuki@cc.tuat.ac.jp