

# 健康力を高める セルフヒーリング



薬を使わずに患者さんの症状を改善してきた心療内科医が語る  
こころとからだの不調を自分自身で回復させる具体的な方法とは!?

私のクリニックでは初診の患者さんに「ここでは治しませんよ」と、最初にお伝えしています。というのも、ストレスや生活習慣などが影響している症状や病気の場合、自分自身が主治医となり、こころとからだの健康を回復することができるからです。薬の役割は、実はこころとからだから自らの力で健康を取り戻していくまでのピンチヒッターに過ぎません。しかし現在の日本での保険診療による標準治療では、原因療法ではなく対症療法の薬物療法が中心となっており、自ら原因を解決していくような方法はほとんど行われていないのが現状です。今回のフォーラムでは、「思考」「行動」「栄養」の3つの側面から、自律神経系のストレス反応を自ら回復するセルフヒーリングの方法について、簡単な体験ワークも交えながらご紹介したいと思います。

講師 竹林 直紀 ナチュラル心療内科クリニック院長



1957年生まれ。愛知医科大学卒。関西医科大学、九州大学での心身医学の研修後、1998年から2年間、米国サンフランシスコ州立大学で薬にたよらないホリスティック医学、統合医療について研鑽。現在、神戸三宮で薬を使わないホリスティックな統合医療を実践中。

著書『薬にたよらない心療内科医の自律神経がよるこぶセルフヒーリング』（青春出版社 2015）

『補完・代替医療 バイオフィードバックとリラクゼーション法』（金芳堂）

監修『実践ワークブック 新しい認知行動療法 健康に生きるための18の秘訣』（金芳堂）

● 日時 2018年 2月12日（月・祝） 13:00～15:40（開場 12:30）

● 場所 エイムアテイン会議室 5J（定員 50名） JR博多駅「筑紫口」より2分  
（福岡市博多区博多駅東 1-12-17 オフィスニューガイア博多駅前 5階 TEL: 092-477-8050）

● 参加費 事前振込 会員 2,500円 一般 3,500円（定員になり次第、受付を終了します）  
※当日参加：500円増 ※予防指導士3単位講座

## 《申込み方法》

WEBフォームにアクセスしてお申込み下さい。フォームQRコード → <https://ws.formzu.net/fgen/S59803476/>



振込み先 振込み期限：2月7日（水）迄

1) 郵便局から→ 口座番号 00110-2-702917

口座名義：(特非) 日本ホリスティック医学協会

※通信欄に「2/12参加」とお書きください。

2) 他の金融機関から→ ゆうちょ銀行 019店（ゼロイチキョウ店）当座 0702917

口座名義：トクビ ニホンホリスティックイガクキョウカイ

※氏名の前に「2/12」と入力してください。

※ご入金後のキャンセルによる返金は致しかねますので予めご承知ください。



主催 NPO 法人日本ホリスティック医学協会 問合せ先：TEL.. 03-3341-3418（本部 月～金 10:00～18:00）

協力：自然食の会／NPO 法人がんを学ぶ青葉の会／ドラゴンボールクラブ