

【学内限定】教職員の皆さん、学生の皆さん、どなたでも参加できます

東洋医学

東洋医学からみた
ヘルスレジリエンス（自己回復力）
向上のための
ワークショップ

自己理解から他者理解につなげるために

～カラダとココロのバランスを探る東洋医学の実践法～

東洋医学は、整体観念を基盤とする「バランス医学」です。本ワークショップの目的は、東洋医学の基礎の一部を知ること、自身を内観し、季節の変化に応じた適切な対応を行うという「養生の習慣」を身につけることです。今回は、病気の原因とされる内因（内傷七情）、外因（外気の状態）、そして不内外因（生活習慣）について解説します。もっともシンプルな八綱弁証、そして、虚実・寒熱・表裏・陰陽という概念を学習し、自ら、病の原因や性質を判断し、病への対策が講じられるようにサポートしていきます。ぜひ一緒に学んでみませんか。



2024

10/31 木

お申込はこちら



[HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/R/6FDTVk4XQQ](https://forms.office.com/R/6FDTVk4XQQ)

会場 広島大学 ミライクリエ 1F 多目的スペース

時間 16:30～18:15（先着40名）

プログラム 16:30～16:35 本ワークショップの目指すところ・講師の紹介
(D&I推進機構ダイバーシティ研究センター准教授 櫻井里穂)
16:35～17:35 講演 「東洋医学からみた未病への対応の可能性」
国際中医師 国際薬膳師 鍼灸師 水本絢子氏
17:35～18:05 質疑応答
18:05～18:15 コメント(保健管理センター長・教授 岡本百合-M.D., PH.D. 精神医学)

講師 水本 絢子 *Ayako Mizumoto*

横須賀市出身、広島市在住。総合病院健康管理センターや整形外科クリニック、漢方内科クリニック勤務を経て2011年に鍼灸院を独立開業。鍼灸師として学びを深める中、東洋医学の奥深さに惹かれ、国際中医師、国際薬膳師資格を取得。



主催：広島大学ダイバーシティ&インクルージョン推進機構
ウェルビーイング推進室
共催：広島大学保健管理センター

【お問い合わせ】
〒739-8524 広島県東広島市鏡山1-1-1
TEL.082-424-7952