



HU D&I ACTIVITIES

VOL.4
OCT, 2024

広島大学ダイバーシティ&インクルージョン推進機構 活動報告

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

◆日時

2024年10月31日(木)
16:30～18:15

◆場所

ミライクリエ1F 多目的ホール
(広島大学 東広島キャンパス)

◆参加者

30名

◆主催

ウェルビーイング推進室

◆共催

保健管理センター

◆実施目的と概要

整体観念を基盤とする「バランス医学」である東洋医学の、内因、外因、不内外因を解説し、八綱弁証を学ぶことで、自己観察力を高める。ワークショップでは、国際薬膳師の水本絢子氏による講義等を通して、セルフレジリエンス向上と健康管理のための基盤的知識を提供し、実践的な取組例も紹介する。



◆レポート

本ワークショップは、東洋医学と西洋医学の融合が健康維持や予防の面でどのような効果をもたらすかを紹介し、日常生活における健康管理に役立てることを目的とした。

参加者は、東洋医学の基礎知識として、内因（内傷七情）、外因（外気の状態）、不内外因（生活習慣）の説明を受けるとともに、八綱弁証（虚実・寒熱・表裏・陰陽）の基本的な枠組みについての知識を深めた。これにより、参加者は自分の症状や体質を観察する方法を習得し、感情や身体の状態をより深く理解するきっかけを得た。このプロセスを通じて、セルフレジリエンスの向上が図られ、問題解決への糸口を見出す契機となった。

事後アンケートでは、参加者の多くから当セミナーの続編を希望する声が寄せられた。当セミナーは、学術的な貢献にとどまらず、地域社会への還元という大学の社会的責任を果たすという観点からも意義深いものであったと考えられる。

