

バイオ・フィードバック療法の第一人者 エリック・ペパー博士 来日

# バイオフィードバックによるストレス・マネージメント一日集中講座

## ストレスを“見える化”してパワーに変える！ 米国最新ストレスマネージメントプログラム

ストレスを“見える化”する技術「バイオフィードバック」療法の第一人者であるエリック・ペパー博士をお招きし、ストレスが如何に「こころ」と「からだ」に影響を与えるかを最先端技術を使い“見える化”します。まずは、自分自身の変化を知るところからセルフ・ケアを学んでいきます。

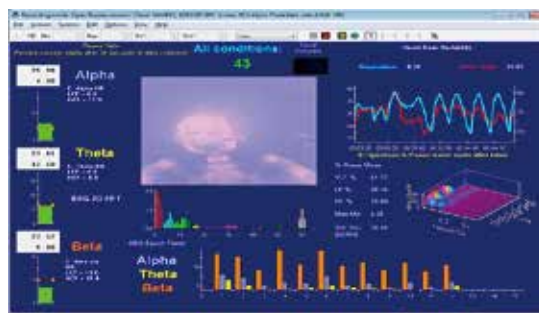
### 【バイオフィードバック療法とは】

『最先端科学に基づき、身体情報を“見える化”』

筋肉の緊張度や皮膚の温度、呼吸パターンや心拍数など、身体が発する様々な“生体信号”を測定し、数値や画像に変換したデータをリアルタイムで観察することで自分の生体反応の特徴を知ることができます。そして、その情報を元にトレーニングを行うことによって、自分では制御できないと思っていた生理反応を、理想的な状態にコントロールできるように改善していく療法。海外では、オリンピックナショナルチーム・セリエ AC ミラン・NASA 宇宙飛行士トレーニングセンター等々、幅広い分野で導入されている。

### 【期待できる効果】

- ストレスの緩和・改善
- 自律神経の改善
- 緊張の緩和（あがり症克服）
- 集中力向上（注意欠落の改善）
- 平常心の維持（パフォーマンス向上）



バイオ・フィードバック表示画面一例

【講師：エリック・ペパー (Erik Peper) 博士】



1968 米国ハーバード大学卒業。ニューヨーク大学大学院などで心理学を専攻。1968～1970 マサチューセッツ工科大学電子工学研究所認知情報処理研究班心理研究員。1974～1975 スタンフォード研究所心理研究員。1981～1985 新体操米国代表チーム心理トレーナーを経て、現在サンフランシスコ州立大学健康教育学部教授 / ホリスティック医療研究所所長。バイオフィードバック認定国際機構 (BCIA) シニアフェロー。欧州バイオフィードバック財団 (BFE) 理事長。 (社) 日本レジリエンス医学研究所 顧問。パソコン使用における肩こりなどの障害予防の研究では、2004 年にカリフォルニア州知事より州知事賞 (産業衛生功労賞) 受賞。米国応用精神生理学 & バイオフィードバック学会 (AAPB 1976-77) 元会長など、歴任する。

日時：平成29年7月11日 (火) 受付 9:30 開始 10:00 終了 16:00

会場：赤坂 AA クリニック

東京都港区赤坂 3-13-10 新赤坂ビル 5F TEL:03-3585-1211

定員：20名 ※定員に達し次第メ切

参加費：事前申込 17,000円 当日 20,000 ※昼食付

申込方法：裏面申込書にて

主催：(社)メンタルライフ日本脳協会

後援：(社)日本レジリエンス医学研究所・医療法人社団健若会 赤坂 AA クリニック

# このような方におすすめの講座です

～バイオ・フィードバックは幅広い分野で活用が期待されています～

心療内科・クリニック・代替医療関係者・鍼灸師・整体師・セラピスト・心理カウンセラー・アスリート・スポーツトレーナー・経営者・学習塾・・・ets

## 《プログラム概要》

- ホリスティックな統合的教育的ストレスマネジメントプログラムの基本概念と方法を理解する。
- 参加者が理解し実践することができるように、実際の体験ワークを行う。
- イメージや身体の姿勢・動きを変えることで思考や感情のバランスを取り、日常生活や職場でセルフヒーリングを実践し、仕事や健康のパフォーマンスを高めることができるようにする。
- 表面筋電図、心拍変動、簡易測定装置を使い、自分自身の心身のストレス反応に気づき、呼吸／思考／イメージを変えることでレジリエンスを高める方法を学ぶ。
- 健康的なコンピュータ作業のための人間工学的アプローチも含めたワーキングスタイルを習得する。

### 【お申込方法】

下記ご記入欄に記入いただき FAXにてお申込くださいませ。

(電話でも受け付けております。)

ご入金先は下記となります。ご入金確認をもちましてお申込完了とさせていただきます。

キャンセルポリシー ①研修開催日当日及び前日にキャンセルされる場合：研修費の100%  
②研修開催日1週間前から前々日までにキャンセルされる場合：研修費の50%

### 【お振込先】

みずほ銀行 高輪支店 普通) 1094764

口座名義) 一般社団法人日本うつ予防管理士協会

### アクセス MAP



お申込日：平成 年 月 日

**FAX 03-5423-2619**

## エリック・ペパー博士 1日集中講座 申込書

フリガナ			性別	年齢
氏名			男・女	歳
会社名			役職	
住所	〒 ー			
	【 □会社 □自宅 】			
TEL			FAX	
携帯			メールアドレス	
連絡先	<input type="checkbox"/> TEL <input type="checkbox"/> 携帯 <input type="checkbox"/> メール	お支払い	月 日までに振り込みます。	