

第43回日本東方医学会

市民公開講座 氣と健康

演者 藤平 信一

一般社団法人 心身統一合氣道会 会長

座長 谷川 武

順天堂大学大学院医学研究科公衆衛生学講座 主任教授



2025年
11月29日 土
16:30～17:20
(受付開始・開場 16:10)

参加費 1,000円

定員 先着100名
(会場参加の場合)

お申込方法

下記のURLまたは
右記のQRコードから
お申し込みください



※第43回日本東方医学会にお申し込みをされた方は
市民公開講座のお申し込みは不要です。
※当日受付は空席がある場合のみ受付可能です。
申込URL▶<https://peatix.com/event/4518176>

開催形式 ハイブリッド開催 (会場+オンライン配信)
※後日オンデマンド配信あり

会場 順天堂大学 本郷・お茶の水キャンパス
7号館 13階 有山登メモリアルホール
(東京都文京区本郷2-1-1)

主催

一般財団法人 東方医療振興財団

後援

一般社団法人 心身統一合氣道会

お問合せ

(一財) 東方医療振興財団内
日本東方医学会事務局
✉ zaidan@jptoho.or.jp

「氣と健康」

藤平 信一

一般社団法人 心身統一合氣道会 会長

私は「心身統一合氣道」という武道の継承者として、国内外で指導と普及を行っています。心身統一合氣道の稽古の目的は「人間が本来持っている力を発揮する」ことです。そのため、武道に関心がある方だけではなく、スポーツ・芸術・ビジネス・学術など様々な分野で活躍する皆さんが学んでいます。2025年現在、世界30カ国で約3万人が言語・文化・宗教の違いを超えて学んでいます。年齢や性別に関係なく、障がいを持つ方も一緒に活動しています。

本講演では、「氣と健康」をテーマに、心と体の健康を保つ上で最も重要な「姿勢」と「呼吸」について、実際にご体験いただきながら具体的にお伝えいたします。

自然な姿勢には自然な安定があります。体に余分な力が入ることで、元々、人間が持っているバランスを失います。不安定な姿勢では力を発揮できず、首・肩・背中・腰・膝などに負担が生じて怪我や故障の原因となります。また、姿勢が安定しないと疲れやすくなり、集中力を持続できなくなります。簡単な方法によって自然な姿勢を確認できます。

過度な緊張やストレスが心身に与える影響は大きく、あらゆる不調の元となります。そういう状態では意識は頭や上体にあり、いわゆる「上ずった状態」になっています。心が安らかであるためには上ずった意識を下げるのが重要です。その具体的な方法が「呼吸を静める」ことで、誰もがすぐに実践できます。

人間は天地自然の一部の存在であり、天地自然との繋がりを感じられる状態が本来です。しかし、強すぎる個人主義、社会での心の分断、触れ合いの欠如など、天地自然との繋がりを感じられなくなることで孤立し、不安が生じます。SNSが普及し、知識や情報だけの繋がりとなったことで、さらに孤独感を高めています。「姿勢」と「呼吸」を通じて、天地自然との繋がりを感ずることが本講演のテーマです。

会場アクセス

会場：順天堂大学 本郷・お茶の水キャンパス 7号館
13階有山登メモリアルホール
(東京都文京区本郷2-1-1)



7号館 入場口



B1F 入口より入館



有山登メモリアルホールへは、
入って右奥のエレベーターで13階へ