

# 『マジックと精神医学であなたの思い込みをはずす ～認知行動療法act入門』

講師: 志村 祥瑚 先生 / 川崎市立井田病院 医師

世界大会優勝マジシャンで医師でもある志村祥瑚先生をお迎えし、新世代の認知行動療法ACT (Acceptance and Therapy)を学びます。ACTは行動分析学と関係フレーム理論をベースとする精神医学手法であり、「人の心がいかにして幸せな状態になるか」に興味のある方でしたら、医療に従事する方でもなくても知っておくと有益な知識です。この手法は「心・信念・自信」といった仮説を用いずに(つまり、心、信念、自信などの単語を用いずに)人の精神病理を一つ一つ解説していく点が特徴です。そのため、「信念」を書き換えたり「不適切な思考」を修正したりしません。ACTには「心のしなやかさ」を鍛えてうつや生活習慣病を予防し、生産性や幸福度を醸成するエビデンスがあり(A-Tjak et al.2015)、職場のメンタルヘルス改善やウェルビーイングなど様々な分野で裾野が広がっていくと考えられます。志村先生にマジックを使って「見たものだけが全てじゃないんだ」という思い込み・先入観の面白さについてお話いただきます。是非皆様でご参加ください。

日時: 平成31年2月1日(金)

18:30～20:30

(18:00受付開始)

場所: やまと診療所武蔵小杉3階

対象: 介護・医療に従事されている方

定員: 30名

参加費: 無料

※ご参加のお申込みは 1月31日(木)までに  
別紙にてFAXください。

## ◆講義内容◆

マジックを使って「見たものだけが全てじゃないんだ」という思い込み・先入観の面白さについて。プラシーボ効果やメンタルトレーニングの方法、緊張しないためのコツなど。



## ◆講師紹介◆ 志村祥瑚(Dr. SHIMURA, Shog)

もともとマジシャンであったバックグラウンドから、人の「脳の思い込み」に興味をもち、医学部で精神医学を専攻。現在は最先端の認知行動療法であるACTを研究し、オリンピックアスリートへのメンタルトレーニングや経営者へのコーチング、TVでの「脳の思い込み」を利用したパフォーマンスなどを行う。慶應義塾大学医学部卒。一般社団法人日本認知科学研究所代表、日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学)プロマジシャン(2012年ラスベガスで開かれたJr.マジック世界大会で優勝)井田病院初期研修医。

主催: 医療法人社団やまと  
(やまと診療所武蔵小杉 / 日吉慶友クリニック在宅診療部)  
共催: 暮らしの保健室

# OMC勉強会参加申し込み用紙

送り先: やまと診療所武蔵小杉

FAX: 044-431-8151 (番号のお間違いにご注意ください)

TEL: 044-431-8150

HP → <https://musashikosugi.yamatoclinic.org/>

## <日程>

2月1日(金) 18時半～20時半  
(18時受付開始)

## <会場のご案内>

やまと診療所武蔵小杉

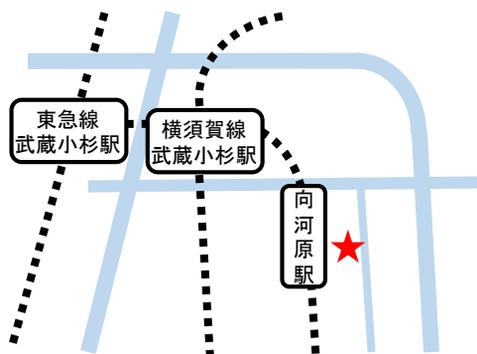
川崎市中原区下沼部1760 カインド玉川3階

※エレベーターで3階までお上がりください。

向河原駅より徒歩1分。

JR横須賀線武蔵小杉駅より徒歩8分

東急、JR南武線武蔵小杉駅より徒歩15分



※お車でお越しの方: 近隣のコインパーキングをご利用ください。

※自転車でお越しの方: 診療所前に駐輪可能です。受付で駐輪位置をご案内いたしますので、受付でお申し出ください。

お名前	職種	施設名

※ご不明な点は上記連絡先までお気軽にお問合せください。