インド五千年の智慧でストレス・タフ**（PTG）**になろう

～15時間・5回で学ぶストレス・タフ**（PTG）**第1講座～

　　　　　　　　　開催のお知らせ　　　　　　　　　実習者向け

　日本は常に災害に見舞われている国です。古くは関東大震災、新しくは東北大震災、熊本大震災、岡山県・広

島県の水害、北海道胆振地方の地震と自然災害は後を絶ちません。その為の行政からの対策もしっかりと為されています。しかし、もう一つ加えるとしたら被災者となった人々のPTSD（Post Traumatic Stress Disorder :心的外傷後ストレス障害）への対策です。大災害に遭遇してもそれをバネにして更にストレス・タフな人間に成長出来るとしたらその智慧をあらかじめ身につけておくことは大切でしょう。このPTSDとなってもおかしくない状況のなかでのストレス・タフに生きられる人は**PTG**能力を持っていると言われています。

2019年1月16日朝、NHKの“あさイチ”の番組で、このPTGが取り上げられました。インターネットで番組案内をご覧ください。私たちはこれに先立つ2018年よりこのPTGの人間になれる以下の講座 “ストレス・タフPTG講座”を開催していたのですが、NHKでは広く全国にこのPTGを紹介してストレス・タフになるように促していました。皆さん方もお知り合いの人たちで、このPTG効果を得て欲しい人たちに私たちの“ストレス・タフ（PTG）講座”を広くご案内くださり、PTG50万人国民運動を展開して社会貢献にご協力ください。

実は一般社団法人日本ヨーガ療法学会ではこのPTSD（Post Traumatic Stress Disorder :心的外傷後ストレス障害）を克服してストレス・タフな“**PTG（**Post Traumatic Growth :心的外傷後・成長”へと導く智慧の実証が偶然にも2016年4月14日21時26分に発生した熊本大地震の際に行う事ができていたのです。この時私たちはこの地震発生の際に偶々熊本市で実施していた熊本市民を元気にさせる“ホリスティック・アカデミー”10回講座を開催していたのですが、あと2回の講座を残しての時に、この大災害に遭遇し、受講生の皆様方には家屋倒壊・車中泊とか甚大なストレス下の環境に投げ出されてしまったのです。しかし、震災1ヶ月後に私たちが実施した受講生への聞き取り調査では、どの受講生たちもその過酷な避難生活の中にあってもほとんど陰性感情を持たなかったというストレス・タフな**PTG** (Post traumatic Growth)効果を示したのです。それら受講生の言とは「車中泊もあったがヨーガの呼吸法をやった」「避難所で心の安定を保てるよう呼吸法等行えた」「講座で学んだスピリチュアリティが役に立った」「講座で学んでいたので、身体が動いて、心も穏やかに過ごすことができている」「今日が最後と思って毎日を大切に生きていきたい」「死を意識して生きるということ、自分の使命は何か、どう生きるかを考えている」というものでした。こうした偶然が重なっての実証が得られたのですが、私たちがこの時受講生たちに教授していたのがインド五千年の智慧である“伝統的ヨーガの考え方”でした。

このPTGとは米・ノースカロライナ大学心理学部教授のリチャード・テデスキ博士とカルホーン博士が提唱した概念なのですが、この**PTG**の定義とは「危機的な出来事や困難な経験との精神的なもがき・闘いの結果、そこに生ずるポジティブな心理的変容の体験」とされています。ここで言われている「危機的な出来事や困難な経験」とは戦争、災害、犯罪、重い病気、愛する人の死、いじめ、虐待、職場での想定外のリストラ・降格、などその人にとって心をズタズタに傷つけられ、破壊されるような体験です。それはその渦中の人にとって過多のストレスと感じられることであって、皆がトラウマになるほどのストレスと感じるわけではありません。またわざとストレスを造る必要もありませんし、ストレス源の出来事が良いわけでもありません。ストレスと感じることは極めて個人的な思いなのですが、こうしたストレス状況は誰にでも起こる可能性はあります。そこで2018年より他の医療関係者などの助言を得て日本ヨーガ・ニケタンでは“ストレス状況に備えるストレス・タフ**（PTG）**50万人運動”を始めています。大災害国でありストレス社会でもある日本では、このPTG能力に磨きをかける自助努力を自らに課して自己の心身能力をアップさせることが必須と考えられるからです。

全国でインド五千年の智慧を伝える“ストレス・タフ**（PTG）**50万人運動”を実施し、全国の一般市民の皆さんのストレス耐性を高める活動とさせて行くことは同時に、ストレス関連疾患である“心身症”の予防にも役立ちます。これらストレス関連疾患である“心身症”は100種類以上も数えられ、代表的には“各種消化器潰瘍・高血圧・不整脈・糖尿病・慢性リウマチ・頭痛・慢性疼痛・気管支喘息・アトピー性皮膚炎・じん麻疹・円形脱毛症・月経不順・気管支喘息”等々、私たちが普段見聞きする多くの内科疾患がこの心身症に分類されています。また精神疾患としては“うつ病・パニック障害・摂食障害・人格障害・各種依存症”等々が心のストレスが引き金となって発症していると言われています。

これら諸症状に対してはインド五千年の智慧である“ヨーガ”の実習で対処できるというエビデンス／証拠になる医学論文の数々は我が国の厚生労働省のホームページにある“統合医療エビデンス”サイトの“構造化抄録”　の欄を見て頂ければ、ストレス疾患に対するヨーガ実習効果を読む事ができます。これら構造化抄録の作成は私たち日本ヨーガ療法学会の会員たちが世界各地から発表されている医学論文を和文に翻訳する役割を担っており、この作業は現在でも続行されています。

本“ストレス・タフ**（PTG）**50万人運動”の講座は全国で活躍する学会認定ヨーガ療法士さんたちがあなたの住む町や会社や諸施設にて開催します。どうか必ずやって来る自然災害やストレス過多の社会生活に対処する**PTG**能力アップ、ストレス・タフになる本講座をあらかじめ受講して頂きたいと思います。“災いは忘れた頃にやってくる”“転ばぬ先の杖”“備えあれば憂い無し”“濡れぬ先の傘”“用心は前にあり”“良いうちから養生”“用心に怪我なし”“予防は治療に勝る”等々私たちの先人達は素晴らしい諺を残してくれています。皆様方のストレス・タフ**（PTG）**講座のご受講を心よりお待ちしています。よろしくお願いします。有り難うございました。

日本ヨーガ療法学会理事長・日本ヨーガ・ニケタン代表

特定非営利活動（NPO）法人日本ヨーガ療法士協会理事長　木村慧心

開催場所：全国の一般ヨーガ教室、ヨーガ療法士の自宅・スタジオ、並びに公民館など借り上げの会場

開催日：原則1週間に1回（2週間に1回・月に1回も可）曜日は問いません

開催時間：原則一日3時間（午前・午後・夜間の3時間かは問いません）

講師：日本ヨーガ療法士協会所属・日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士の皆さん

受講資格：健康促進に関心がありストレス・タフになり／PTG能力アップを願う人たち

受講費用：PTG第1講座 33,000円（含消費税）（5回分講義／実技資料代金を含む。実技DVDは別途料金）

受講修了時：PTG講座修了証書を発行します

受講後の進路：本“ストレス・タフ**（PTG）**50万人運動”講座には3段階の講座が用意されています。第1講座から第3講座までです。いずれも毎回の講座は上述の条件であなたのお近くで開催されます。更に進んで本講座の指導者になりたい人には、YICとYTIC講座というヨーガ療法士養成講座への進級も可能です。

講義主体：本“ストレス・タフ**（PTG）**50万人運動”講座の教科資料・実習DVD作成等は日本ヨーガ・ニケ

タンが担当し、日本ヨーガ療法士協会会員たちと力を合わせて全国で講座を開催しています。本講座講師が所属

する一般社団法人日本ヨーガ療法学会はアジア・ヨーガ療法士会議と世界ヨーガ療法コンソーシアム／Global

Consortium on Yoga Therapy(GCYT)の設立メンバーであり、インド中央政府アーユルヴェーダ・ヨーガ（AYUSH）

省とも学術的な交流を深め、インドでは国家資格となっているヨーガ指導者試験にも日本国内で深く関係してい

ます。本講座DVDで講義する木村慧心はインド最大のヨーガ大学であるスワミ・ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ

大学の客員教授としてヨーガ療法の“見たてと指導法の理論と実際”を大学院生に教授しています。またヨーガ

の指導法に関する“世界保健機構（WHO）”の会議にも日本代表として出席している、日本を代表するヨーガの

専門家です。本講座にご参加の皆様方の社会的立場に合わせて講義がなされ、実習も行われます。皆様方全員が

この**PTG**効果を我がものとしてストレス社会を生き抜いて頂きたいと願っています。

**第●回●●県●●市ストレス・タフ（PTG）50万人運動**

**第1講座（講師名：　　　　　　）申込書**

**【申込方法】**

①　同封の郵便振替用紙を用いて参加費33,000円（含消費税）をお振込みください。

振込先　ゆうちょ銀行　01360-2-109761　日本ヨーガ・ニケタン

（他金融機関からの振込の場合　ゆうちょ銀行　139店　当座　0109761　日本ヨーガ・ニケタン）

②　この用紙に必要事項を記入し、領収印のある振込用紙の半券等振込を証明する物のコピーを貼り付けてください。

③　この用紙を封筒に入れ、下記まで郵送してください。

**【郵送先】** 〒683-0842　鳥取県米子市三本松1-2-24

 日本ヨーガ・ニケタン

 TEL:0859-22-3503 FAX:0859-22-1446

フリガナ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　下記に受講費の振込を証明するもの

氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（振替払込請求書件受領書のコピー等）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　を貼ってください。

ローマ字

ここにお貼り下さい。

生年月日西暦　　　　　年　　　月　　　日生(満　　　才）

（ 男 ・ 女 ）

住所（〒　　　　　-　　　　　　　）

フリガナ

電話番号

FAX番号

携帯番号

ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ