インド五千年の智慧でストレス・タフになろう

～15時間・5回で学ぶストレス・タフ第1講座（座学＋実技実習篇）～

開催のお知らせ（案）　　　　　指導者向け

日本は常に災害に見舞われている国です。実習者向け“ストレス・タフ50万人**運動**”講座案内にも書いてあるように、古くは関東大震災、新しくは東北大震災、更には熊本大震災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）への対策も必要です。大災害に遭遇してもそれをバネにして更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す。

このPTSD（Post Traumatic Stress Disorder :心的外傷後ストレス障害）を克服して“**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ことも実習者向けの“ストレス・タフ50万人**運動**”講座案内書にも書きました。インド五千年の智慧である“伝統的ヨーガの考え方”で、米・ノースカロライナ大学シャーロット校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PTG効果を引き出すことができたわけですから、受講生たちが「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」と証言することがうなずけるわけです。こうしたストレス・タフなPTG効果はこれまでも私たちがYIC講座前後でSOC心理検査を実施しても、そのヨーガ療法実習で得点が上がることは確かめられてきています。

以上のような状況のなかで日本ヨーガ療法学会では“50万の人のPTG能力を向上させストレス・タフにさせる教育運動”を始めることに致しました。大災害国である日本では、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人間教育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50万人運動”を実施し、大災害に備えると同時に心のストレスによって内科疾患が発症する“心身症”を克服して頂く力をつけて行くための一助とさせて行きたいと思います。

従来のYICとYTIC講座も、これまで同様に全国で開催してゆきますが、本“ストレス・タフ50万人**運動**”講座はヨーガ療法指導者にならなくても自分のストレス耐性能力アップを目指したい一般市民への講座となります。本“ストレス・タフ50万人**運動**”講座の実施方法は、全国で活躍する学会認定ヨーガ療法士さんたちはあらかじめ私が講義するDVDを視聴してその学習を済ませておいて頂いてから、そのお住いの町で本“ストレス・タフ50万人**運動**”講座を開催して頂きたいと思っています。1回の講座を3時間として5回までの講座が第一講座で第一講座だけの修了でもストレス・タフPTG効果は十分期待できます。先述の熊本でも“ホリスティック・アカデミー”での講座はこの第一講座程のようなインド五千年の智慧を伝える講義内容だったからです。更に第2、第3と進級したい人にも更にストレス耐性を高める授業内容が用意されていますし、更にはこうした教育にインド五千年の智慧を持って参画したいと思う意欲的な人には、本PTG講座からYIC／YTIC講座に移籍する道も開けています。

この“ストレス・タフ50万人**運動**”講座の進め方ですが、1回が3時間の講座を2分割して1時間半ずつにし、前半の1時間半は講義の座学、後半の1時間半はストレス耐性を高めるヨーガ療法実習としています。前半の1時間半講座の内、最初の1時間は私が講義するDVDを各会場で再生して頂きます。最少参加人数を5人からとしていますが、5人位の参加者ならば、学会認定ヨーガ療法士さんのご自宅でも居間のテレビでDVDを再生して座学受講ということも可能です。或いはお近くの公民館でのテレビかプロジェクターでの再生でも良いと思います。1時間のDVD座学受講の後は15分くらい学会認定ヨーガ療法士が受講生と共に、今学んだ内容の確認の為の座談の司会をとして頂きます。この時に簡単な水分補給がなされてもかまいません。少し休憩してから後の1時間半も実習の為のDVD20分番組をテレビかプロジェクターで再生して受講生に実習してもらい、その実習プログラムが終わったら、あらかじめ印刷して用意されている実習用紙を見ながら、受講生の全員が自分だけで、今見た実習プログラムを実習して覚える時間になります。この時学会認定ヨーガ療法士の皆さんは、あまり指示命令しないようにしながら実習をサポートして頂ければ有り難いです。この実習をその場で2回ほど繰り返していただければ後半の1時間半は終わり、その日の3時間講座は修了となります。こうした、前半のDVD座学＋座談、後半のDVD実習とが5回続いて第1講座は修了となります。実習プログラムはいずれもこれまでの災害支援に使われたDVD内容です。これらDVD講座を自宅のインターネットで無料で受信する仕方も教えますので、受講生は自宅での復習が可能となります。DVD購入を希望する場合は災害支援になる2千円のDVDを購入も可能にさせます。

以上のように全国の学会認定ヨーガ療法士さんたちがDVDを使って簡単にPTG講座を開けるようにしてあります。全国の学会認定ヨーガ療法士さんにお願いしたいのは受講生集めです。この人が“ストレス・タフ50万人**運動**”によりPTG効果を得ていればと思えるような人たちにお声かけください。5人以上の受講生が集まったら開講可能です。1～3講座各32,400円（含消費税）ずつの受講費は日本ヨーガ・ニケタン本部の銀行口座に受講生が振り込みますが、本“ストレス・タフ50万人**運動**”講座を管理する学会認定ヨーガ療法士の皆さんは、受講費3万円のおよそ30％を講座管理料として受領できるように致します。その契約書も用意いたします。また会場費実費や参加者募集のパンフ作成や座談の茶菓子代金とかは一人の受講生から5回分の経費2,500円が管理費実費として講座管理の学会認定ヨーガ療法士さんの口座に本部から振り込まれます。この“ストレス・タフ50万人**運動**”講座全体を管理してくださり“インド五千年の智慧によってストレス耐性アップを可能にさせる専門家たる皆さん”の生活を支える資金援助ができるこの“ストレス・タフ50万人**運動**”講座とさせて頂いています。いつ発生してもおかしくない大地震、各種ストレス疾患に備えるこの“ストレス・タフ50万人**運動**”講座開催に意欲的に取りくんで頂きたいと思います。よろしくお願いします。　　　　　　日本ヨーガ・ニケタン代表役員・特定非営利活動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、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・夜間を問いません）

講師：一般社団法人日本ヨーガ療法と特定非営利活動法人日本ヨーガ療法士協会所属の学会認定ヨーガ療法士

受講修了時：“ストレス・タフ50万人**運動**”講座修了証書を発行します

受講費用：第1講座32,400円（含消費税）（ 5回分講義／実技冊子資料代金を含む。実技DVDは別途料金）

YIC/YTIC既卒者は復習参加として第1～3講座各10,800円（含消費税）ずつで参加できます。

YIC講座進級費用：本“ストレス・タフ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居住地か勤務地で開催してください。この“ストレス・タフ50万人**運動**”第1～3講座修了後に、従来のYIC講座進級時には第1～3講座受講済み毎に12,000円ずつの受講費割引制度があります。第3講座まで受講済みの場合は36,000円がYIC受講費から割り引かれます。

講義主体：本“ストレス・タフ50万人**運動**”講座は日本ヨーガ・ニケタンと特定非営利活動（NPO）法人日本ヨー

ガ療法士協会の会員が講座管理を行い、教科資料・実習DVD作成等は日本ヨーガ・ニケタンが担当します。

講座管理運営費用：上述したように最少開講人数5人からの“ストレス・タフ50万人**運動**”講座は開講可能です。一人の受講生・管理運営費用7,500円＋講座管理費実費（会場費・茶菓子代・案内広告費用等々）2,500円＝1万円から日本ヨーガ・ニケタンが源泉徴収を行なった後、講座管理者である皆さん方の銀行口座に振り込まれます。

宿題提出：1回の講座時毎にYIC講座同様に一問の宿題が用意されています。管理者の皆様方がそれら宿題に講評を書き、その講評も加えて日本ヨーガ・ニケタン本部にまず送付し、スーパーバイズを受けてから、日本ヨーガ・ニケタンから講座管理者の皆様へ返送されてきたその宿題を、受講生に返すようにしてください。

第回**県　　　市“ストレス・タフ50万人運動”**

**第1講座（講師名：　　　　　　　）申込書**

【ストレス・タフ講座名を命名する】本“ストレス・タフ50万人**運動**”講座は全国各地で開講されますので、講座管理者である皆様方で講座名を命名して頂きます。第○回〇〇県〇〇市管理者名“ストレス・タフ50万人**運動**”第○講座（〇年〇月〇日開講）と命名してください。

【受講生情報】学会認定ヨーガ療法士で本“ストレス・タフ50万人**運動**”講座管理をして頂く皆さんには、受講生の名簿を管理して本講座教育を担当する日本ヨーガ・ニケタン本部まで受講者名簿をメイルにてご送付ください。本部では受講生の送金状況を逐次、講座管理者である皆様方にお知らせいたします。送金未納のままの受講生がでないようにする御協力が必須です。受講の申し込みと送金先は下記のように受講生には案内してあります。

【受講生ID番号】各受講生にはYIC／YTIC受講生同様にID番号か付与されます。

**【調査実施】**本“ストレス・タフ50万人**運動**”講座開講時と講座修了時にはストレス耐性の高低を調査する調査用紙記入があります。YIC講座時のSOC調査用紙記入と同じです。調査用紙に記入して頂けたら講座管理者の皆様方が採点し、調査用紙原本は日本ヨーガ・ニケタン本部に郵送してください。個人情報に関わることですので、きちんとした管理をお願いいたします。

**【申込方法】**

①　同封の郵便振替用紙を用いて参加費32,400円（含消費税）をお振込みください。（同封の振込用紙を使用した場合手数料不要）

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など、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　　　　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