

あなたは自分自身が好きですか？

心と体をあたためる

# ドクターオボの 自己肯定感を高める実践セミナーⅢ



日時

2016年

3月20日 日

- 午後2時00分～4時30分（セミナー）
- 午後4時45分～5時30分（懇談会 希望者）

参加費

500円

（小銭をお持ち下さい）

定員

100名

開場

シンフォニア岩国 大会議室（2階）

岩国市三笠町1丁目1-1

講師

おぼ てつがい  
於保 哲外先生（オボクリニック院長 一東京高田馬場一）  
於保 真理子先生（ヒューマンハーモニー代表）

「自己肯定感」という言葉をご存知でしょうか？自己受容力（ありのままの自分を認めて受け入れる力）を持つことは、心や身体に大きなプラスの影響を与えます。本来人間に備わっている自己免疫力は、「冷え」や「ストレス」だけではなく、自己否定的になることでも低下してしまいます。心の病気と体の病気、そして自分関係（たて前の自分と本音の感情）などをテーマに、様々な視点から自分らしさを発揮するために、自分関係を見直すセミナーです。また傷つき体験に対しては、どうケアすることが効果的なのか、幼い頃に培われた思考パターンの改善方法などについても、具体的な実践方法を学べます。

講師は、「人間を診る」医療に取り組まれている、精神科医で内科医でもある於保哲外氏とパートナーの真理子氏です。皆さまのご参加をお待ちしています。

【お問い合わせ・お申し込み先】

助友：TEL 090-8605-2045

江上：TEL 090-3881-6870 FAX 0827-57-3743

E-Mail dokuritujiyoujin@castle.ocn.ne.jp

【主催】ヒューマンセルフケア岩国 【後援】岩国市 岩国市教育委員会

☆この事業は「岩国市みんなの夢をはぐくむ交付金」を活用しています





## 於保先生プロフィール

1976年、東京大学医学部を卒業。

東京大学医学部付属病院分院精神科、社会保険中央総合病院内科勤務などを経て、1986年から1995年まで久徳クリニック（東京）院長を務める。

現在、オボクリニック院長として「人間を診る」医療に取り組んでいる。



### 《著書》

『ドクターオボのこころの体操』（素朴社）

『病気が治りやすい人・治りにくい人』（素朴社）

『「うつ」は体を温めて治す』（成美堂出版）

『体も心も“冷え”で壊れる』（リサーチ出版 平成26年9月）などがある。



ヒューマンハーモニー(Humanharmony)代表

心身症・アレルギー疾患・小児ぜんそくなどの現代病の研究において先駆的業績を残し、その集大成「母原病」の著者でもある久徳重盛氏（愛知医科大学元教授・医学博士）を父にもち、そのアシスタントとして心身症の構造および治療法を学ぶ。

哲外氏と結婚後は、うつ病・自律神経系疾患等の精神的疾患への理解を深めるとともに、構造および治療法を学び、現在はその成果を生かし講演、カウンセリング、出版物の企画、医療関連事業の支援など多方面に実績を残している。

※ヒューマンハーモニーは、オボクリニックに併設されている医療研究・医療支援機関です。

## 講演会『ドクターオボの自己肯定感を高める実践セミナーⅢ』 申込書

|           |                  |
|-----------|------------------|
| FAX申し込み用紙 | FAX 0827-57-3743 |
| お 名 前     |                  |
| ご 住 所     |                  |
| 連 絡 先     |                  |