



ポジティブサイエンスのために生きる

福島の未来に、今、必要なこと

企画・制作
福島民報社 広告局

共催／日本ポジティブサイコロジ－医学会
あさかホスピタル

後援／農林水産省、福島県、郡山市、福島県医師会、郡山医師会、
郡山市教育委員会、郡山コンベンションビューロー、
慶應義塾大学 SFC 研究ヘルスサイエンス・ラボ、
日本抗加齢医学会

第2部 シンポジウム 今、そしてこれからをどう生きるか ～メンタルヘルスのエキスパート達からのアドバイス～



司会 大野 裕、佐久間 啓

多様性を生かせる社会に

三村 脳の奥にある扁桃体は感情のブースターと言われ、特に恐怖などネガティブな感情との関わりが大きいところ。心的外傷後ストレス障害(PTSD)の治療のひとつとして、恐怖体験を消すのではな



北里大学医学部精神科教授
宮岡 等 氏

健康な心と体で生きるコツについて意見が交わされたシンポジウム



東邦大学医学部精神神経学講座教授
水野 雅文 氏

生かしてあげたい。私たちが大事にしたい。私たちが大事にしたい。私たちが大事にしたい。



シンポジウムの後、有森裕子さんの講演がありました。ポジティブに夢を達成してきた有森さんのパワフルなお話に、会場中が引き込まれていきました。最後に、スペシャルオリンピックス世界大会に出場する福島県の三人のアスリートにエールを送りました。

第2部 招待講演2

有森 裕子 氏

オリンピック女子マラソンメダリスト
ハートオブゴールド日本理事
長 有森裕子(福島県)

よろこびを力に…



こころの健康は体の健康につながる。前向きな精神状態が心身の健康に与える影響を科学的に研究する医師や研究者による講演会が郡山市で開かれた。日本ポジティブサイコロジ－医学会と、50周年を迎えたあさかホスピタルの共催。会場のホテルハマツには多くの市民が訪れ、熱心に聞き入った。

開会挨拶



あさかホスピタル院長
佐久間 啓 氏

こころの復興を皆さんと

日本ポジティブサイコロジ－医学会は、今年七月に立ち上がりました。その最初の学術集会を福島県で開くことができるのは、大変意義深いことです。震災後の福島県は、地震の被害や原発事故による放射性物質への不安に加え、さまざまな心理的・精神的なストレスが人々に大きな影響を与えています。この困難な状況をどうとらえ、どう前を向いて生きていくか。このような視点から今日、先生方の貴重なお話を皆さんとともに聞くことができます。これは大変嬉しいことです。今、大事なことは県民一人ひとりのこころの復興です。今日の講演会が皆さんと一緒に福島県のこころの復興を考えるきっかけになればと思っています。

第1部 基調講演1

Happy People Live Longer!
「こころげんな人は10年長生きする」

幸せを選択し健康な生活を



慶應義塾大学教授、
SFC研究所ヘルスサイエンス・ラボ代表
坪田 一男 氏

元気に素敵な人生を送る考え方のひとつに、ポジティブサイコロジ－があります。寿命を長く、健康でいるために大切なのが食事、運動、そしてこころに生きるということです。こころげんな人と付き合うと、よく笑う、よく寝る、経済的に少しだけ豊かに、自分の強みを活かして生きていく。これらは、新しい方法で生かす、三つの良いことをいつも考えることが大事です。眼科医の目から見たこころのサイエンスとして、光があります。今問題になっているブルーライトは、光の直視による目への影響を、サカイディアンリズム、いわゆる体内時計への影響が、第三の視細胞がサーカディアンリズムをコントロールしているのです。今は夜でもブルーライトがほとんど目に入ってしまうので、脳が昼だと思ってしまいます。睡眠のサイクルが崩れ、心身の健康に影響が出てきます。また、「ニコニコ」している時と、しめめつらつらの時とは、目の周りの筋肉の使い方が違います。この筋肉が、脳に働きかけるといことがわかってきました。つまり、幸せは顔から入るといこともできるわけです。皆さんもぜひ幸せを選択して、健康的な生活を送ってください。

第1部 基調講演2

こころを元気にするヒント
こころのスキルアップトレーニング



国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長
大野 裕 氏

「いま」をあきらめないで

私たちは様々な出来事を体験しますが、同じ出来事でも人によって感じ方や行動が違います。そこに影響するものが「認知」です。気持ちや行動をうまくコントロールし、心身の健康につながるようというのが「こころのスキルアップ」です。こころげんな人という、その方法として、まず私たちが様々な出来事を体験しますが、同じ出来事でも人によって感じ方や行動が違います。そこに影響するものが「認知」です。気持ちや行動をうまくコントロールし、心身の健康につながるようというのが「こころのスキルアップ」です。こころげんな人という、その方法として、まず

第1部 招待講演1

Finding Well-Being in Difficult Times:
Research and Clinical Perspectives from
Self-Determination Theory

困難に直面した時に幸福をみつめる
～自己決定理論の研究と臨床の展望～

悲しみ受けとめ花を咲かせる



Professor, Clinical and Social Sciences
In Psychology, University of Rochester
Richard Ryan 氏

Self-Determination Theory(セルフ・ディターミネーション・セオリー)で、日本語で言うところの「自己決定理論」ということですが、幸せであるためには何かが必要かを考えたサイエンスです。福島の皆さんは、いろいろな経験をした中で、これをどう使うかと思

が咲く、成長するということの意味の「flourish」(フロウリッシュ)です。種だけでは育たないので、栄養分を与えないといけません。その栄養分となるのが「autonomy(自らやる)」、「competence(やる力)」、「relatedness(つながり)」。これら3つを満たしているからなのです。ただし、健康のために人の役に立つ、というのは本末転倒です。健康や幸せは、コミュニケーションを大切に、自分のこころの成長を見つめることです。