

九州医療科学大学

オープン アカデミー 開講。



江原啓之
先生

2025年
4月開講

人生を豊かにするためのセルフケア

あなたにずっと寄り添い 頑張る体と心を あなた自身が 誰よりも癒せるように

私たちの体や心は、いつも、いつまでも、
当たり前のように健康を保ち続けられる
訳ではありません。

加齢で。仕事のストレスで。季節の移り変わりで。
辛い別離で…。

生きていく上で避けられようのない
様々な環境の変化によって、
不調に陥るケースが幾度となく訪れます。

あなたにとって最も身近な存在である
体と心のエマージェンシーに際して。
とまどうことなく、冷静に、正しい知識と行動で、
自ら再生へと導くことができるように。

各界のスペシャリストが、癒やしを通じた
様々なセルフケア・メソッドをレクチャー。
終生まであなたに寄り添う人生最大の味方の
「体と心」に潤いを届け、
これからの人生をより健やかに過ごす
特別なエッセンスを
オープンアカデミーでお伝えします。

リニアなシニアを過ごす

講師
10名

+

通常講義

オンライン

36回

(各回60分)





ための“とびきりエッセンス”

特別講義

東京開催

1回

(希望者の中から抽選)

+

短期ツアー

宮崎開催

1回

(希望者の中から抽選)



癒しの
セルフマスター
を目指す

各界のスペシャリストが

心と身体を癒やしで整える、と

01

スピリチュアリスト

江原啓之 先生

九州医療科学大学・吉備国際大学客員教授

【テーマ】

有事における癒しのつくりかた

有事において重要なことは「正しい判断力」だと思います。それには「精神の統一」の力が必須です。ただでさえ「落ち着かない」ことには、正しき判断も、癒しも、家族や周囲との調和も得られません。



第1回(4/12)
判断のための精神統一

第2回(6/14)
斎庭(ゆにわ...聖なる場)のつくり方

第3回(9/13)
調和のヒーリング法

第4回(12/6)
言霊とヒーリング

第5回(2/28)
瞑想とヒーリング

東京(7/12)
癒しの力

宮崎(10/24~26)
癒しのメソッド

03

自然栽培

柳瀬麻由子 先生

一般社団法人農福連携自然栽培
パーティー理事・みのり彩園代表



自然栽培は農薬や肥料・除草剤を一切使わない農法のことです。庭やプランターでも育てることができます。有事の時に自分でも栽培できるちょっとしたコツを一緒に学びましょう!何もなくても土と種、太陽と水があれば美味しい野菜ができます。

第1回(4/26)
自然栽培とは?

第2回(6/28)育てる野菜を良く知ろう!
ちょっと変わった植え方の紹介

第3回(9/27)
収穫までの管理の仕方

第4回(12/20)
種を採取するという事

東京(7/12)自然栽培について
よく聞かれる質問特集

04

管理栄養士

圓尾和紀 先生



日常生活において健康を維持し、有事に備えるためには、日頃からの適切な食事が重要です。この講座では、栄養学の観点から日本の伝統食を軸にした、すぐ実践できる知識をお伝えします。また、災害は長期化することもあるため、栄養面を配慮した食料備蓄が不可欠です。講座では、管理栄養士の視点から具体的な実践法についても解説します。心と体をととのえる食事について学び、有事にも対応できる力を身につけていきます。

第1回(5/10)セルフケアの基本は食事から
実践のための栄養学

第2回(8/9)日本人の知恵
健康を支える和ごはんのヒミツ

第3回(11/8)心をととのえる
メンタルヘルスと栄養

第4回(1/10)必ず知っておきたい
災害食の基礎知識

第5回(2/14)有事に備える
食料備蓄実践ガイド

宮崎(10/24~26)緑茶を飲んで自分を
ととのえる 健康効果と正しい飲み方

っておきのセルフケア法を伝授。

02

フィットセラピスト(植物療法士)

池田明子 先生

ソフィアフィットセラピーカレッジ校長

【テーマ】

心と体の自然治癒力を高め、有事(緊急時)にも役立つフィットセラピー(植物療法)とハンドケアを学びます。日常の簡単なセルフケアを通じて、ストレス管理、免疫力向上、メンタルバランスの維持を図り、レジリエンス(心と体の回復力)を高めます。備えておきたいハーブや精油、身近に自生する薬用植物、その使用方法と実践的なスキルを身に付けましょう。自然の力を活用し、私たちの体と感情を丸ごと整える方法を一緒に学びます。



第1回(4/26)日常と緊急時を支えるフィットセラピーの基本

第2回(6/28)ストレス管理とリラックスのためのハーブと精油の活用法~その1

第3回(9/27)ストレス管理とリラックスのためのハーブと精油の活用法~その2

第4回(12/20)身近に自生する薬用植物の活用と保存法

第5回(2/28)レジリエンスを育むフィットセラピーの秘訣

東京(7/12)手の治癒力で乗り越えるストレスと緊急時セルフハンドケアの実践

宮崎(10/24~26)日常のケアで緊急時も安心:ボディケアの重要性

05

気功家

鳥飼美和子 先生



気功では、私たちが生きているのは身体に気が巡っているからだと考えます。気功レッスンで気を健やかに巡らせる術を知り、日常を健やかに、緊急時にも落ち着いて対処できる身心を育てます。具体的には気功的ストレッチ、呼吸法、瞑想術を身に付けていきます。気は身体の中をめぐるだけでなく、天地自然の中でも巡っています。季節の気功を行って環境の変化にも対応します。気功には東洋哲学から中医学、瞑想(マインドフルネス)のエッセンスが生きているのです。

第1回(5/24)
一分間伸展功・春の気功

第2回(8/23)
一分間呼吸法・夏の気功

第3回(11/22)
一分間瞑想術・秋の気功

第4回(1/24)
昇降開合・冬の気功

東京(7/12)伸展功で気の廻りを促進し、一分間気功をフルバージョンで行う

06

食養生断食指導者

小針佑太 先生



「リトリート」とは、自然豊かな環境の中で滞在し、断食、食養生、湯治、セルフケアを行うというものです。心身ともに疲弊している現代人にとって、こうした非日常的な体験は大きな癒しになると感じています。体をいつくしみ、心をみつめる時間を持つことで、色褪せていた日常が再び鮮やかによみがえります。この講義では、「リトリート」を生活の中に取り入れることで、平時を豊かにするとともに、有事においてもしなやかに生きられる心身を養います。

第1回(4/12)「食えない」と「食わない」の違い。リトリートの現場で得られたストレスに負けない心身の養い方

第2回(6/14)「空腹感」を再検討し、「空腹観」を転換する。断食と食べ方

第3回(9/13)「ゆらす」ことの効用 体を整える体操法

第4回(12/6)「ふれる」ことの効用 自己指圧法

07

作家

田口ランディ 先生



「臨床文学・小説から学ぶ生きる知恵」

文学作品の多くは、人間の病気、生死を題材にしています。この講座では小説の主人公たちの生き様を通して、私たちが直面する生老病死を考えていきます。田口ランディの小説作品のみでなく、古今東西の文学作品を取り上げてご紹介をしながら、小説の中に秘められた人生の叡知をひも解いていきます。時には中国の老荘思想や仏教書などを斜め読みしながら、日々を健康に楽しく生きる方法も学んでいきましょう。

第1回(5/10)
病気と文学第2回(8/9)
心の病と文学第3回(11/8)
看取りと文学第4回(1/10)
老いと文学第5回(2/14)
食べることと文学

08

精神科医

鳥居京子 先生



ヒトの社会は紀元前5000年ころから始まったとされています。人はどの時代も悩み、困難に対峙し、幸せや平和を求めてきました。現代社会では日々情報に溢れ、ストレス（肉体、意識、無意識に入るすべての情報）が増えたため、不安度は増えています。これからおこる災害や緊急時における心の在り方・セルフケアについて、また人の幸せとはいったいどういうことなのかを精神科的な視点からお伝えしたいと思います。

第1回(5/24)ストレスとは？ストレス対処法・セルフケアについて

第2回(8/23)幸せとはどういう意味？幸せしているための方法

第3回(11/22)ウェルビーイング実践について

第4回(1/24)人生を豊かにするために必要なこと

年間開講スケジュール(予定) ※令和7年4月～令和8年2月

第1回(4/12(土))	第2回(4/26(土))	第3回(5/10(土))	第4回(5/24(土))	第5回(6/14(土))	第6回(6/28(土))
開講式(学長)					
江原先生①	池田先生①	圓尾先生①	鳥飼先生①	江原先生②	池田先生②
小針先生①	柳瀬先生①	田口先生①	鳥居先生①	小針先生②	柳瀬先生②
第12回(10/24(金)～10/26(日))		第13回(11/8(土))	第14回(11/22(土))	第15回(12/6(土))	第16回(12/20(土))
短期ツアー(宮崎)					
江原先生	圓尾先生	圓尾先生③	鳥飼先生③	江原先生④	池田先生④
池田先生	金丸先生	田口先生③	鳥居先生③	小針先生④	柳瀬先生④

特別講義

7月に東京で開催する
対面式の講義(1日)

五感で吸収。質問等が行えるチャンスも!?

江原啓之先生、池田明子先生、柳瀬麻由子先生、鳥飼美和子先生、北本福美先生の5名による特別講義を東京で開催。各講師が1時間ずつ、対面式で受講生に講義を行います。オンライン講義で学ぶ知識やスキルをより深められるのはもちろん、各講師に直接、質問等を行うチャンスも期待できる貴重な機会です。

09

医師

金丸勝弘 先生

宮崎県立延岡病院救命救急センター長



厚生労働省のホームページに「こころと体のセルフケア」の方法として、以下の6つをすすめています。
①体を動かす、②今の気持ちを書いてみる、③腹式呼吸を繰り返す、④音楽を聞いたり、歌を歌う、⑤失敗したら笑ってみる、⑥「なりたい自分」に目をむける。私のセルフケアは、この⑥に尽きます。ここ宮崎での医師としての実体験を織り交ぜながら、なりたい自分と理想の宮崎を夢見る私のセルフケアをお話したいと思います。

宮崎(10/24)なりたい自分と理想の宮崎!これがわたしのセルフケア

10

音楽療法

北本福美 先生

金沢医科大学非常勤講師
心理臨床オフィス・プシケ代表



第7回(7/12)身一つでできるストレスケア～遠くの灯より、足元の明かり～

日々の暮らしの中で私たちは様々なストレスと出会います。ストレスのない社会は作れませんが、ストレスをマネジメント(手なずける)したり、リリース(手放す)工夫はいろいろあります。ほんの些細な、とりあえずホッとする方法を試してみましょう。そして、それらを身に着けたら、特別な出来事と出会った時にも応用しましょう。

2026年以降のオンライン公開講座:芸術・イメージを活用したこころのエステ

カウンセリングという言葉を媒介としたこころのケアは良く知られていますが、芸術・イメージを使ったこころのケアも色々あります。この講義は、イメージで遊ぶ時間です。様々な誘導をしますので、現実的・客観的な社会適応モードを少し休めて、心を開放し、イメージを使った創造的な時間を過ごしていただきたいと思います。まず、耳を奇麗にするワークをして音への感受性を取り戻します。そして、ほんの一瞬の中にある無限の時間や空間をイメージを介して体験し、更に柔らかな自分と出会ってください。

第7回(7/12(土))	第8回(8/9(土))	第9回(8/23(土))	第10回(9/13(土))	第11回(9/27(土))
特別講義(東京)				
江原先生 鳥飼先生	圓尾先生②	鳥飼先生②	江原先生③	池田先生③
池田先生 北本先生	田口先生②	鳥居先生②	小針先生③	柳瀬先生③
柳瀬先生				
第17回(1/10(土))	第18回(1/24(土))	第19回(2/14(土))	第20回(2/28(土))	
			修了式(学長)	
圓尾先生④	鳥居先生④	圓尾先生⑤	江原先生⑤	
田口先生④	鳥飼先生④	田口先生⑤	池田先生⑤	

短期ツアー

10月に宮崎で開催する
対面式の講義(2泊3日)

神話のふるさと宮崎を、江原啓之先生と一緒に巡る。

九州医療科学大学が門を構える宮崎県は、古事記や日本書紀の中でたびたび描かれている「神話のふるさと」です。その神秘的な宮崎を江原啓之先生と一緒に巡るツアーで、令和7年度は宮崎県北を中心に天岩戸神社、高千穂神社などを探訪。さらに、延岡市の大学キャンパスでは様々な講師による対面講義も行います。

POINT

講義のポイント

自宅が
大学に変わる
オンライン講座

各分野の
著名な講師陣
による講義

人生を豊かに
する気づきが
見つかる

大学主催で
信頼性の高い
セミナーを提供

令和7年度 テーマ	「有事(緊急時)におけるセルフケア」
開講時期	令和7年4月～令和8年2月 原則、各月2日隔週開講(土曜)
講義形式	オンライン(ライブ又はアーカイブ)※次回講義まで視聴可能 36講義(1講義60分)、1日2講義×18日
特別講義及び短期ツアー	オンライン講義とは別に開催 ※令和7年度は7月東京(特別講義),10月宮崎(短期ツアー)予定
オンライン講義受講料	120,000円
特別講義(東京)受講料	35,000円(現地までの交通費は別途必要)
短期ツアー(宮崎)受講料	35,000円(現地までの交通費は別途必要)
短期ツアー(宮崎)代金	約70,000円(宿泊(2泊)、食事代、バス代含む)※現地までの交通費は除く

※特別講義、短期ツアーのみの受講はできません。

※特別講義、短期ツアーは抽選となります。詳細につきましては申込時にご入力いただいたメールアドレス宛に改めてご案内メールをお送りいたします。

カンタン4ステップ 申し込み方法



お申し込み

申込フォームからお申込みください。



お申し込みは
こちら



受講料納付

納付手続きのメールに従い、期日までに納付してください。



受講手続完了

納付確認後、受講手続完了となります。



ご受講

【注意事項】

申し込みは九州医療科学大学ホームページ内にあるオープンアカデミーサイトの受講専用申し込みフォームよりお申し込みください。

電話、FAX、Eメール、大学窓口等での申し込みは出来ません。オンラインで講義をおこないますので、安定したインターネット接続環境を準備してください。

お問い合わせ先

学校法人順正学園 総合企画部

〒700-0022 岡山県岡山市北区岩田町2-5

☎ 086-231-3613

✉ kikaku@office.jei.ac.jp