

開催報告

北大関西同窓会 2025年5月三金会
(2025年5月16日開催)

2025年5月の三金会は、平成16年医学部ご卒業で、現役のお医者さんであり、スタートアップ「合同会社ウェルビーイング経営」の社長さんでもある大西良佳先生と、一緒に活動されている、色彩心理学の専門家で、国際医療コーディネーターの武澤恵理子先生のお二人から、「五感×メンタルヘルス」というタイトルで、レクチャーだけでなく、Effective Medical Creation(EMC)という「五感+想感(知恵+思いやり)」を駆使し色彩学を応用したワークショップなど、楽しくて、たいへん素晴らしい時間をご提供いただきました。

ストレスとはなにか?ストレスは決して悪いものではない、しかし、多すぎるとすべての病気の引き金となる、すなわち「万病のもと」である。自律神経とはなにか、人の意志ではコントロールできない神経系の一部である交感神経と副交感神経からなり、恒常性を保つための脳の仕組みです。

「～すべき」という思考を見直すことが重要、「べき」が多いとしんどい、それがストレスとなり、自律神経の不調の原因になります。そして人は、これまで生きてきた環境、してきた経験により、自己プログラムがそれぞれ異なる、価値観ワーク(「自分の意見を主張するのは、」、「幸せになるには、」、「初対面の人とは、」、「家族とは、」、「長生きするのは、」)により、参加者の「自己プログラム」の違いを実証されました。「知恵と思いやり」が重要である、そして、過去(後悔)と未来(不安)をみるのではなく、「今ここ」をしっかり見つめることが重要性である、とお話いただきました。

そして「五感」について、すなわち、「視覚」、「嗅覚」、「触覚」、「味覚」、「聴覚」について、感覚の9割が「視覚」である、脳は同時に一つのことしか考えられない、「何かに集中する」とどうなるか、レーズンを使った実験で実証していただきました。Effective Medical Creation(EMC)、五感と想感、右脳を磨く、ことが大切である。色の効果、色の不思議さ、色彩心理学の専門家の武澤恵理子先生から、色による「自己プログラム」の違い、色による印象の違い、を見事に実体験でお示しいただきました。

開催報告として、まだまだ書ききれないことがいっぱいあると思いますが、素晴らしい講演であり、素晴らしい体験をさせていただけたと思います。大西先生、武澤先生、たいへんありがとうございました。そして最後に私の感想ですが、「自然科学ではない脳科学」の面白さを感じることができました。

