

ボディワーカー・身体論者 藤本靖さんのメッセージライブ収録動画配信を4月9日にスタート。「神戸学校 online」

「未来を構想する”カラダのちから”」をテーマに、自律神経のバランスをととのえてスッキリするボディワークを多数披露

株式会社フェリシモが運営するオンラインサロン「神戸学校 online」は、第283回フェリシモ「神戸学校」の収録動画を4月9日に公開しています。これは2021年3月27日に神戸で開催された「フェリシモ神戸学校」のアーカイブ映像です。今回はボディワーカー 藤本靖さんをお招きし、未来に向かって「いま、ここ」に集中できる思考と体をつくる自律神経のととのえかたについてお話いただきました。神戸学校2021年度のテーマは「22for22」。しあわせな22世紀をデザインしていくために、今を生きる私たちにできる行動をお招きしたゲストやお客さまとともに考えていきます。参加料500円は全額東日本大震災遺児のケア活動に活用されます。「神戸学校 online」は、毎月神戸で開催される「神戸学校」をインターネットで配信する取り組みで、フェリシモが”新しい日常”の中で今できる活動、「ともにしあわせになるしあわせ wish with」プロジェクトのひとつです。



◆「神戸学校 online」2021年3月度特別編の収録動画配信

詳細>> <https://feli.jp/s/pr210409/1/>

500円(非課税・全額寄付)の参加料を支払うと、当日の収録動画を見ることができます





「自律神経を整えて心身を健やかに保つために、からだや心を休ませましょう」と一概に言われてもなかなか難しい現代、心身が緊張状態にあっても頭はぼんやりしている、という人も多いのではないのでしょうか。「心と身体の関係」について研究し、プロスポーツ選手、ダンサーや音楽家などを中心に個人セッションを行う藤本さんが理想とされるのは、からだはリラックスして頭は冴えているという状態。スッキリすると頭にスペースができて未来を構想する力が生まれるといいます。講演では、過去からのモヤモヤや頭の緊張状態を解いてリラックスするためのからだのゆるめかたについて、からだのなりたちとともに教えてくださいました。「わりばしワーク」や「人生が”27倍”たのしくなるうがいワーク」など、ネーミングから魅力的なボディワークもデモンストレーション付きで披露されています。視聴しながらすぐに実践することができる充実の内容です。

#### 【ゲストプロフィール】

藤本靖(ふじもとやすし)さん(ボディワーカー(米国ロルフ研究所認定ロルファー)・身体論者)  
 兵庫県出身。東京大学 経済学部卒業後、東京モード学園ファッションスタイリスト学科卒業。東京大学大学院 身体教育学研究科修了。大学では途上国の開発について学び、卒業後は政府系国際金融機関にて東南アジア、アフリカにおける政府開発援助(ODA)の業務に関わる。その日々の中で、人間の「心と身体の関係」という個人のテーマに出会い、再び大学に戻り、ヒトの脳のシステムについて研究。「大脳皮質運動野磁気刺激による心臓自律神経系の応答」という研究テーマをアメリカ生理学会など様々な国際的な学会で発表する。一方、クラシックバレエ、武術など様々な身体技法やお笑いの世界を経験。身体に関する理論と実践の成果を現場で活かすために、ボディワークの国際的な認定資格である「ロルフイング®」、身体心理療法「ソマティック・エクスペリエンス®」などの資格を習得。プロスポーツ選手、ダンサーや音楽家など身体を専門とするクライアントを中心に個人セッションを行う。「神経系の自己調整力」に基づく「快適で自由な心と身体になるためのメソッド」を開発。簡単で、効果が高い疲労回復のためのワークが目目され、Google 米国本社研修プログラムでとりあげられる。教育機関・医療機関・民間企業などで講演、研修、ワークショップなどを行う。心身の健康の専門家としてTV・雑誌など出演多数。著書に、ベストセラー『『疲れしない身体』をいっしょに手に入れる本』(講談社)、新著「人間関係が楽になる神経の仕組み 脳幹リセットワーク」(講談社)など。現在は、自律神経系測定のための機器開発に注力し、ヘルスツーリズム、ワーケーションなどビジネスマンのセルフマネジメントに関する新時代のプログラム構築にとり組む。環境神経学研究所株式会社 代表取締役・上智大学非常勤講師(ボディワーク・神経生理学)。  
 環境神経学研究所 <https://www.neural-intelligence.company/>  
 オールブルー <http://www.all-blue.com/>

#### ■お問い合わせ

神戸学校事務局 TEL:078-325-5727

(平日 10:00~17:00)

eメールアドレス: [kobe@felissimo.co.jp](mailto:kobe@felissimo.co.jp)

#### ◆神戸学校について

「神戸学校」は、阪神・淡路大震災をきっかけにスタートしたメッセージライブです。2004年に、メセナアワードの『文化庁長官賞』を受賞しています。豊かな人生を送ることを目指した”生活デザイン学校”として、毎月1回、各界で活躍するオーソリティーを神戸に招いて開催しています。

・ウェブサイト>> <https://www.felissimo.co.jp/kobeschool/>

・Twitter >> <https://mobile.twitter.com/kobegakko>

これまでのゲスト(2021年2月まで。YouTubeが再生されます)>> <https://youtu.be/1Yj40dLmHQw>



#### ◆フェリシモ「ともにしあわせになるしあわせ wish with」プロジェクト

新型コロナウイルスによる多様な課題に対して、お客さまや社会のみなさまとともに「たすけあい」の心で、私たちだからこそできる取り組みを行うプロジェクトです。「ともにしあわせになるしあわせ」というフェリシモのコア・バリューのもと、みなさまご自身が、まわりの方とともにしあわせな毎日を育み、未来の暮らしを作っていくことを応援する継続的な活動を実行していきます。

・特設サイト >> <https://feli.jp/s/pr210409/2/>



ともにしあわせになるしあわせ

#### ～ともにしあわせになるしあわせ「FELISSIMO [フェリシモ]」～

ファッションや雑貨など自社企画商品を中心に、カタログやウェブなどの独自メディアで生活者に販売するダイレクトマーケティングの会社です。ひとりひとりがしあわせ共創の担い手となること、人をしあわせにすること、自然・社会・人としあわせになること。それらの経験価値をコアバリューとした「ともにしあわせになるしあわせ」を具現化する“事業性”“独創性”“社会性”の3つが交わる領域での事業活動を行っています。

#### — 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0041 神戸市中央区新港町7番1号

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業

◆ウェブサイト>> <https://feli.jp/s/pr200803/1/>

◆Instagram>> [https://www.instagram.com/felissimo\\_official/](https://www.instagram.com/felissimo_official/)

◆Facebook>> <https://www.facebook.com/felissimosanta/>

◆Twitter>> [https://twitter.com/FELISSIMO\\_SANTA](https://twitter.com/FELISSIMO_SANTA)

◆会社案内(PDF)>> <https://feli.jp/s/pr200803/2/>

◆みなさまとともにしあわせ社会をめざす基金活動>> <https://feli.jp/s/pr200803/3/>

