

Personal Medicine

パーソナル・メディスン

パーソナル・メディスンとは、ウェルネスのために自分ができることを見つけていくセルフケアのツールです。17歳で統合失調症を診断された後、リカバリーの旅を続けてきたパトリシア・ディーガン博士によって開発されました。ディーガン博士は、当事者の服薬に関する聞き取り調査を行った際に服薬以外の方法によって課題を乗り越えている現状を見出し、それぞれのパーソナル・メディスンの存在が明らかになりました。

パーソナル・メディスンでは、その人の内側にある力や知恵による生活の中の行動を見出していきます。例えば、毎朝自然の中を歩いているときに感じる静けさとつながりは非常に強力な薬となります。これはその人のリカバリーにも役立つものとなります。

パーソナル・メディスンのプログラムは、ひとりひとりの持つ力強さを引き出し、生きる力を与えてくれます。わたしたちはそのことに魅了されて、いよいよ日本でもパーソナル・メディスンのプログラムを導入することにしました。

今回はパーソナル・メディスンをご紹介するワークショップを開催します。ご関心をお持ちの方はぜひご参加ください。

「興味深く視聴させてもらった。
自分に出来ることが明確に教えて
もらえるのがPMと思った。
個人の数だけパーソナル・メディ
スンは存在する。」

「パーソナル・メディスンの好
きなところは、ただリストを作る
のではなく、それがどう自分に
役立つのかとか、自分に向き合
うところ。自分を知ってもらう道
具でもあるのかなと思った」

パーソナルメディスンとは、
ウェルネスのためにできるこ
とを見つけていくセルフケア
のツールです。

WORK SHOP

ワークショップの内容

- ・ パーソナル・メディスンの紹介（動画）
- ・ パーソナル・メディスンカードの使い方
- ・ パーソナル・メディスンコーチについての説明

日時 : 9月3日(日) 10:00~12:00

参加方式 : オンライン (Zoom)

ID、パスワードは9月2日にお送りします。

参加費 : 500円

申し込み : peatix <https://pm-w903.peatix.com/>

締め切り : 8月27日(日)

主催 : 一般社団法人 Lily of the valley

助成 : 日本財団

申込QRコード

