

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。

「自分に出来ることを明確に教えてもらえるものだとおもった。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。自分を知ってもらえる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。

WORKSHOP

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

申込QRコード



日時 : 2024年 1月21日 (日) 10:00~12:30

参加方式 : 対面・オンライン (Zoom) ハイブリット

福岡会場 : みんなの貸会議室天神西通り北店601会議室
福岡市中央区天神3-4-13の万多礼ビル6階

参加費 : 500円

申し込み : peatix <https://pmws20240121.peatix.com/>

締め切り : 2024年1月16日 (火)

主催 : 一般社団法人 Lily of the valley

助成 : 日本財団

会場地図QRコード



Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION