

体験を通して学ぶメンタルヘルスセミナー

不安や緊張をやわらげ、心や体のリラックスにつなげる

呼吸法&マインドフルネス瞑想

✿ 9月セミナーの主な内容について *内容は、一部変更することがあります

- ☑ 心と体のリラックスにつなげる「**腹式呼吸**」
・「腹式呼吸」は、心や体のリラックス時に働く**副交感神経**を優位にします！
- ☑ 「**自律神経テスト**」で、その働き度を「**自己診断**」
・まずは、・・・あなたの自律神経の状態を調べてみましょう
- ☑ 不安や緊張を和らげる「**マインドフルネス瞑想**」
・「呼吸」に注意を向ける瞑想のエクササイズ



✿ 日時・会場（東部会場）

令和6年9月21日（土） 13:00～15:15

鳥取市総合福祉センター アクティブ会議室（1階） 鳥取市富安2丁目104-2

✿ 対象及び人数 どなたでも参加できます 20名

✿ 参加費 200円（資料代）

✿ 講師 鳥取メンタルヘルスの会「クローバー」代表 西村明倫

<主な資格等> 公益社団法人日本心理学会認定心理士、心理カウンセラー
一般社団法人日本TFT協会診断レベルセラピスト、HRV呼吸法コーチ



★9月のプログラムは、・・・Eテレ「今日の健康」などで紹介されたエクササイズです！

- ・「マインドフルネス瞑想」とは、科学的・医学的な研究が進められ、その効果が実証されている瞑想法です。近年、瞑想がストレスを軽減させるだけでなく、脳を活性化させたり仕事のパフォーマンスを高めたりする効果があることも分かってきました。Google社やApple社などの企業は、先進的に社員研修プログラムに取り入れています。
- ・「腹式呼吸」は、心や体がリラックスしているときに働く副交感神経を優位にします。アプリ「emWave Pro」を活用し、腹式呼吸による効果を、可視化・数値化もしてみます。
- ・9月の新メニューは、**自律神経の働き「自己診断**」です。自律神経には、ヒトが活動しているときによく働いている交感神経と、リラックスしているときによく働いている副交感神経があります。自律神経の働きが変わると、心や体に様々な不調が生じやすくなります。診断をもとに、その対処法についても考えてみましょう。

✿ お問い合わせ・お申し込みについて ★事前に、申し込みをお願いします

鳥取メンタルヘルスの会「クローバー」 TEL 090-8996-9883 (10:00～17:00)

メールによるお申し込みは、nyan3251@ipp-t.net へ

①「9月メンタルヘルスセミナー参加希望」と書き、②お名前、③電話番号、④東部会場、⑤参加人数を、お知らせください。こちらへの受信があれば、翌日までに受付の可否について返信をいたします。

*鳥取メンタルヘルスの会は、「鳥取市ボランティア・市民活動センター」の登録団体として活動をしています。

東部会場の次回は10月27日（日）、次々回は11月23日（土）の予定です。（8月はお休みです）