

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

✿ 11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！
- ☑ 不安や緊張を和らげる「**マインドフルネス瞑想**」
・「音」(6音)に注意を向ける瞑想のエクササイズ
- ☑ **ネガティブな思考や感情を手放す「手動瞑想」**
・気づきを広げると・・・思考や感情は生まれにくくなる



✿ 日時・会場 (東部会場)

令和6年11月23日(土) 13:15~15:30

鳥取市総合福祉センター(さざんか会館) 鳥取市富安2丁目104-2

「メンタルヘルスセミナー」
のQRコードです



✿ 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



★11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。
- ・11月の**新メニュー**は、「**手動瞑想(チャルーン・サティ)**」です。集中系の瞑想をやり過ぎると、具合がわるくなることもあると言われています。この「手動瞑想」は、集中系ではなく、気づき系の瞑想です。「手動瞑想」によって気づきを広げると、ネガティブな思考や感情は生まれにくくなります。

✿ 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「11月セミナー参加希望」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。

11月のセミナーは、本年度最終のセミナーとなります。多くのご支援とご協力、ありがとうございました。