

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、心のリラックスにつなげる

呼吸法&マインドフルネス瞑想

✿ 6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るます

- ☑ 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！
- ☑ 「**写経**」に集中し、・・・心を落ち着かせる
・「写経」(シングルタスク)は、心の安定につながる
- ☑ 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 令和5年6月24日(土) 13:00~15:00

✿ 会場 さざんか会館 3階ボランティア室 鳥取市富安2丁目104-2

✿ 対象 どなたでも参加できます(15名) *6月は、15名用の研修室のため

✿ 参加費、準備 100円(写経用半紙、手本コピー等)、筆ペン

✿ 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、メンタル心理カウンセラー
一般社団法人日本TFT協会診断レベラセラピスト
ハートマス呼吸法メンタルケアコーチ

★6月のプログラムは、・・・Eテレ「今日の健康」等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、1970年代よりアメリカを中心に科学的・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、研究が進み、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社など多くの企業は、先進的に、社員研修プログラムに取り入れたりしています。
- ・「腹式呼吸」は、心をリラックスさせ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数値化もしてみます。
- ・私たちは、一度に2つ以上のこと(マルチタスク)をしようとするので、心や体が疲れやすいのです。「写経」は、シングルタスクです。シングルタスクは、心の安定につながります。

✿ 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@inabapyonpyon.netへ

①「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

*本会は、「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進めています
次回は7月23日(日)、次々回は9月23日(土)、10月は22日(日)の予定です