

## 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、心のリラックスタイムにつなげる

# 呼吸法&マインドフルネス瞑想

✿ 5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タイムにつなげる「腹式呼吸」

・「腹式呼吸」は、・・・心のリラックスタイム時に働く副交感神経を優位にします！

☑ 「自律神経ストレッチ」で、心身の不調の改善を・・・

・自律神経の働きを活性化させる「タップ式ストレッチ」

☑ 不安や緊張を和らげる「マインドフルネス瞑想」

・「呼吸」に意識を向けるエクササイズ

・「音」に意識を向けるエクササイズ（「注意トレーニング」）



✿ 日時・会場

東部会場 令和6年5月26日（日） 13:00～15:15

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

西部会場 令和6年5月25日（土） 13:00～15:15

米子コンベンションセンター（ビッグシップ） 米子市末広町294

✿ 対象及び人数 どなたでも参加できます 各会場20名（子どもさんは中学生～）

✿ 参加費 無料

✿ 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、ハートマス呼吸法トレーニングコーチ  
一般社団法人日本TFT協会診断レベルセラピスト



★5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、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・可視化もしてみます。心理臨床的な解説も、少し加えます。

・「自律神経ストレッチ」は、小林（順天堂大学医学部教授）らが10年以上の研究を積み重ね考案したメンタルヘルス法です。その効果は、すでに科学的に実証されています。小林氏は、自律神経研究の第一人者として著名です。

✿ 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](mailto:nyan3251@ipp-t.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会場、⑤参加人数をお知らせください。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、6月29日（土）、次々回は7月28日（日）の予定です。（8月～は計画中です）

西部会場の次回は、6月23日（日）の予定です。（7月～は計画中です）