

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（中部会場）

令和6年6月22日（土） 13:00～15:15

倉吉市文化活動センター（リフレプラザ倉吉） 倉吉市住吉町 77-1

✿ 対象及び人数 どなたでも参加できます 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 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。
中部会場の次回は、7月27日（土）の予定です。（8月はお休みします。9月～は、計画中です。）