

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

✿ 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！
- ☑ 不安を和らげる「**タッピング・セラピー (TFT)**」  
・ツボを順々にタップしていくと、今、感じている不安が・・・
- ☑ 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6月29日（土） 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

✿ 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 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、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

★6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。
- ・6月の**新しい**エクササイズは、「タッピング・セラピー」(TFT)です。アメリカで生まれたセラピーです。不安を和らげるツボを順々にタッピングしていくと、**70%以上**の方が、例えば「6」感じている不安が、「5」「4」「3」・・・と下がっていきます。6月セミナーでも、・・・きっと、そうなると思います。

✿ 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](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東部会場、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7月28日（日）、次々回は9月21日（土）の予定です。（8月はお休みします。）