

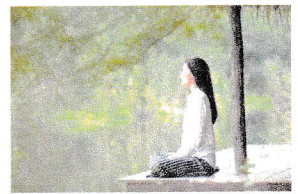
体験を通して学ぶ “メンタルヘルスセミナー”

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

✿ 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！
- ☑ スウェーデン生まれの心の癒し術「タクティールケア」
・皮膚に触れることがストレスを和らげ、安心感をもたらす
- ☑ 不安や緊張を和らげる「マインドフルネス瞑想」
・「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7年5月31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

西部会場 令和7年5月25日（日） 13:00～15:15
米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里） 米子市錦町1丁目139-3

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

✿ 参加費 300円

✿ 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！

- ・「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。
- ・「タクティールケア」（肌に触れるケア）により皮膚が刺激されると、脳の下垂体からオキシトシンが分泌されることが分かっています。最近の研究から、オキシトシンは不安やストレスを和らげ、安心と信頼の感情をもたらすこと等が明らかになってきました。
- ・「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。

✿ 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

電話 090-8996-9883（10:00～17:00）「鳥取メンタルヘルスの会」事務局へ
メールによるお申し込みは、・・・ nyan3251@ipp-t.net へ

- ①「5月セミナー参加希望」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。着信があれば、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22日（日）、次々回は7月下旬の予定です。（8月は、お休みします）

西部会場の次回は、6月21日（土）、次々回は7月20日（日）の予定です。（8月は、お休みします）

★「鳥取メンタルヘルスの会」のHPは、右上QRコードをスマホで読み取ってください。

