

体験を通して学ぶ、心と体の健康づくり！

「メンタルヘルス」セミナー

✿ 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

- ☑ 自律神経の働きを整え、不眠の改善につなげる「**腹式呼吸**」
・「腹式呼吸」は、リラックス時や睡眠時に働く**副交感神経**を優位にします！
- ☑ 便秘の改善につなげる「**水溶性食物繊維**」
・「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」のバランスが大事！
- ☑ 不安や緊張を和らげる「**マインドフルネス瞑想**」
・「シロクマ実験」と「**呼吸**」に意識を向けるエクササイズ



✿ 日時・会場

東部会場 令和8年11月22日(日) 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8年11月29日(日) 13:15～15:30
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 中学生～大人 各会場20名

✿ 参加費 300円(資料)

✿ 講師 「鳥取メンタルヘルスの会」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、心理カウンセラー
一般社団法人日本TFT協会診断レベルセラピスト、HRV呼吸法コーチ



★今回のプログラムは、・・・Eテレ「きょうの健康」などで紹介されたエクササイズです！

- ・私たちの心や体の働きを上手くコントロールしてくれている自律神経には、活動したり緊張したりしている時に働く「**交感神経**」と、リラックスしたり眠ったりしている時に働く「**副交感神経**」があります。ゆっくりペースの「**腹式呼吸**」は、睡眠時に働く副交感神経をよく働くようにします。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。
- ・便秘でお困り・お悩みの方が多くいらっしゃると思います。便通をよくするお薬を飲んでおられる方も多いと思いますが、セミナーでは、「**水溶性食物繊維**」に焦点を当てます。便秘の改善には、穀物や野菜など、食物繊維が多いものを食べることが推奨されていますが、・・・食物繊維には、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があり、それらを1:2で食べることで、便秘の改善につながるという便秘外来の取組報告があります。
- ・「**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。瞑想にはいろいろなやり方がありますが、・・・今回は、「呼吸」に注意を向けるエクササイズを扱います。

✿ お問い合わせ・お申し込みについて → 事前に、申し込みをしてください

電話 090-8996-9883 (鳥取メンタルヘルスの会) (10:00～17:00)

メール nyan3251@ipp-t.net (着信があれば、翌日までに返信します)

*面談等で電話に出られない場合がありますので、なるべくメールで申し込んでください。

①「セミナー参加申し込み」と書き、②お名前、③電話番号、④会場、⑤人数をお知らせください。

*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。

★主催 鳥取メンタルヘルスの会(鳥取市総合福祉センター(さざんか会館)内)

★後援 新日本海新聞社

