

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

✿ 9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！
- ☑ 「**ツボ・マッサージ**」で、**自律神経**を整える
・心と体のバランスを整えるツボを刺激するマッサージ
- ☑ 不安や緊張を和らげる「**マインドフルネス瞑想**」
・「**呼吸**」に注意を向ける瞑想のエクササイズ



✿ 日時・会場（中部会場）

令和6年9月29日（日） 13:15～15:30

エースパック未来中心 セミナールーム4（2階） 倉吉市駄経寺町 212-5

✿ 対象及び人数 どなたでも参加できます 20名

✿ 参加費 500円（会議室・資料）

✿ 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、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

★9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、心や体がリラックスしてい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、可視化・数値化もしてみます。
- ・9月の**新しい**エクササイズは、「ツボ・マッサージ（東洋医学系）」です。自律神経の働きをよくするツボを、マッサージしていきます。足の裏のツボもマッサージしますので、マッサージしやすい服装でおいでください。

✿ 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

①「9月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中部会場、⑤参加人数を、お知らせください。こちらへの受信があれば、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、10月下旬に計画中です。（8月はお休みです）