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

☘ 第１回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

☘ 日時・会場

西部会場　令和７年 **5** 月 **25** 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

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

中部会場　令和７年 **6** 月　**1** 日（**日**）　13:15～15:30
エースパック未来中心（倉吉未来中心）　倉吉市駄経寺町 212-5

☘ 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

★第１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！

・「**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というホルモンが分泌されることが分かっています。近年の研究から、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。手順にそって、自分で自分の皮膚に触れてみます。

・「**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。

☘ 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**（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）

＊面談中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「第１回セミナー参加希望」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。

東部会場の次回は、６月 22 日（日）、次々回は７月 27 日（日）の予定です。（8 月は、各会場ともお休みです）
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。
中部会場の次回は、６月 28 日（土）、次々回は７月 26 日（土）の予定です。