

体験を通して学ぶ「健康アップ講座」

不安や緊張をやわらげ、心や体のリラックスにつなげる

メンタルヘルスセミナー

✿ 第4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

- ☑ 心や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！
- ☑ 不安や緊張をやわらげる「**タッピングセラピー**」
・不安をやわらげるツボを順々にタッピングしていくと、・・・
- ☑ 心の安定・平静につなげる「**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9月28日(日) 13:15~15:30
米子コンベンションセンター(ビッグシップ) 米子市末広町 294
- 東部会場** 令和7年9月20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9月21日(日) 13:15~15:30
エースバック未来中心(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 15名

✿ 参加費 東部 300円(資料)、中・西部 500円(資料・会議室)

✿ 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4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！

- ・ ゆっくりペースの「**腹式呼吸**」は、心や体がリラックスしている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。
- ・ 第4回セミナーの**新しい**メニューは、アメリカ生まれの「**タッピングセラピー**」(TFT)です。例えば、不安をやわらげるツボを順々にタッピングしていくと、今感じている不安が、少しずつやわらいでいきます。
- ・ 「**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、先進的に社員研修に取り入れたりしています。

✿ 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4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。

* 各回のセミナーについては、「クローバー」HPでもお知らせしています。(右QRコードより)

★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。

東部会場の第5回セミナーは10月18日(土)、6回(最終)は11月23日(日)の予定です。

西部会場の第5回セミナーは10月26日(日)、6回(最終)は11月29日(土)の予定です。

中部会場の第5回セミナーは10月25日(土)、6回(最終)は11月30日(日)の予定です。