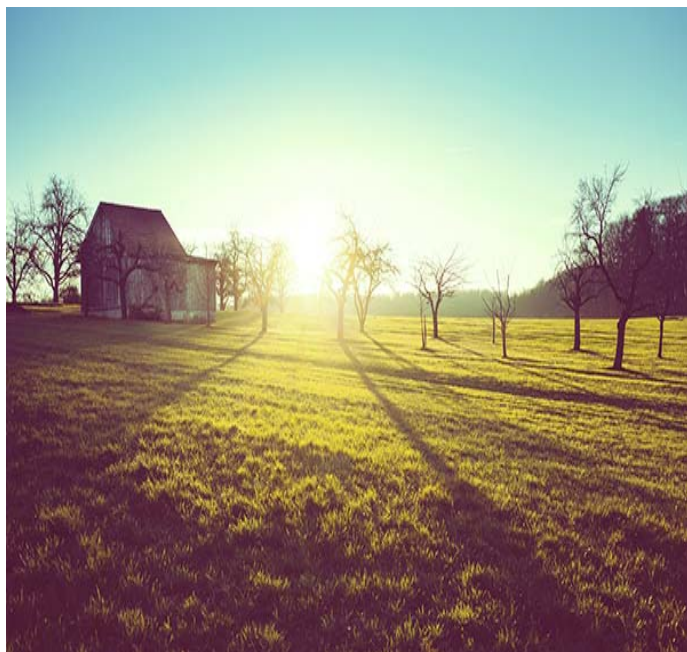


11月 心理学講座のご案内

講師 心理カウンセラー 今井純子先生



マインドフルネス

第一回目と第二回目はマインドフルネスの講座です。

マインドフルネスは、自分の身体や気持の状態に気づくことをしていきます。アメリカでは多くの実証的研究報告があり、ストレス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で実践されています。

マインドフルネスとは、「今ここ」に気持ちを向けて、現実をあるがままに受け入れます。1つのことに集中して行います。マインドフルネスを実施すると、ストレスな場面においても否定的な感情や物事にとらわれ巻き込まれることがなくなっていくます。

ちょっとした訓練でいつでも心の健康な状態を取り戻すことが出来ていきます。

11月19日(土) 時間 14時～15時 ★無料個人カウンセリング 15時～2名様まで★

マインドフルネス ストレスを減らす

現代はストレス社会と言われています。みなさん多くの方がストレスの中で生活しています。「ストレス」その正体として浮かび上がってきたのがストレスホルモンの「コルチゾール」です。長く続くストレスでコルチゾールが多量に分泌されると、脳の海馬で神経細胞の突起を減少させることがわかってきました。海馬が損傷すると、認知症やうつ病につながる可能性が見えてきたのです。こうした心の病を防ぐため、注目されるのが「マインドフルネス」です。脳の仕組みを知り、マインドフルネスのやり方を説明します。そして体験してもらいます。

11月24日(木) 時間 14時～15時 ★無料個人カウンセリング 15時～2名様まで★

マインドフルネス クヨクヨを手放す

マインドフルネスのしくみとやり方を学んでいきます。ストレスを軽減するだけでなく、今の自分の心の状態にも着目し、クヨクヨした気持ちや落ち込んだ気持ちを感じることで、その感情が楽になっていきます。こちらも体験型になっています。

どちらのセミナーも筆記具をご用意ください。(上記の講座を無料で実施いたします。定員は10名です。お早めに受付までお申し出ください。)

12月開催予定

第1回目 12月8日 発達障害について(子供の発達障害について)

第2回目 12月10日 人格障害とは?(人格障害の人とうまく付き合っていくには?)

※12月10日のセミナー後の無料個人カウンセリングはお一人限定です。