



平成30年度

「子育て中のお母さんのためのリラックス講座（後期）」

～ ♪ 「自律訓練法」と「マインドフルネス瞑想」でリラックス ♪ ～

子育て中のお母さんが、心も身体も健康に過ごせるようにとの願いを込めて、「リラックス講座（後期）」を開催します。

前期は、テレビや新聞等でも紹介されることの多くなった「マインドフルネス瞑想」を取り上げました。

後期は、ストレス解消に効果の高い「自律訓練法」を行います。お母さん方が、ストレスの少ない、落ち着いた心で子育てを楽しむことができるよう、お手伝いできれば嬉しいです。

日 時：平成30年11月7日（水） 午前10時～12時

場 所：こども家庭支援センターぼけっと 夢

定 員：20名程度（子育てを終わられた方も、これから母親になる予定という方も参加できます。）

参加費：無料

講 師：とね臨床心理士事務所 臨床心理士 刀根良典

（日本自律訓練学会認定「自律訓練法認定士」）

※当日は、床に寝ころびますので、身体を動かしやすい服装でお越しください。床に敷くヨガマットかバスタオルをお持ちください。

「自律訓練法」はドイツの精神医学者J・Hシュルツ博士が始めた、もっともよく知られる「リラクゼーション法」の一つです。リラックスしたい方はどうぞ。講師は学会認定資格者です。「マインドフルネス瞑想」は、お釈迦様が悟りを開かれた時の瞑想法が基になっています。マサチューセッツ大学医学部・名誉教授のカバットジン博士によって、科学的な瞑想・健康法に発展し、一般にも広く知られるようになりました。現在、アップル、インテル、グーグル等の優良IT企業の社員教育(ストレス低減・福利厚生)に取入れられています。

申込み・問い合わせ

こども家庭支援センターぼけっと

TEL：0834-25-0605

