



心理学から見た リラクゼーション（月）

気づきと癒しを得るために

講師 川津 優

回数	月日	曜日	テーマ	内容	備考
1	1/22	月	オリエンテーション	○開講式 講座内容の紹介 心理学と臨床心理学について リラクゼーションの導入	エクササイズ実施
2	1/29	月	ストレスと コーピングについて	ストレスとストレス対処法との 関連性を理解する	エクササイズ実施
3	2/5	月	リラクゼーションの 理論と実践	リラクゼーションの仕組みを知り 様々なリラクゼーション法を試し てみる	エクササイズ実施
4	2/19	月	今話題の 「マインドフルネス」 とは	「マインドフルネス」という心の 在り方を理解する	エクササイズ実施
5	2/26	月	様々な手段で 得られる マインドフルネス	○閉講式 様々な方法を通して、心と身体へ の気づきを得る練習をする	エクササイズ実施

教材費	なし
開講時間	19:00~21:00（2時間）
定員	10名（定員になり次第、締め切ります）
場所	パソコン室
準備するもの	筆記用具

※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ 受付は10月13日（金）～10月26日（木）です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）

