



心理学から見た リラクセーション（月）

気づきと癒しのために今できること

講師 川津 優

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容	備考
1	1/21	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 リラクセーションについて	エクササイズ実施
2	1/28	月	ストレスを 癒すために	ストレスを知り、自分のストレス を癒すために今できることを見つ けていく	エクササイズ実施
3	2/4	月	コラージュ法実践	芸術療法の一つであるコラージュ 法を実践し、自分を表現してみる	エクササイズ実施
4	2/18	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 在り方について理解を深める	エクササイズ実施
5	2/25	月	気づきを広げる マインドフルネス 実践	○閉講式 様々な方法を通して、心と身体へ の気づきを広げる練習をする	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 ※3回目の講義のみ：はさみ、のり、切り抜き可能な雑誌やチラシ等

※ 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14日（日）～10月26日（金）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）

