

【セルフケア講座】 〈9月〉

## ストレスに負けない上手なセルフケアの方法（入門編）

ストレスに満ちた現代、本来の個性や能力を十分に発揮できず、イキイキとした自分を見失う人々が増えています。ストレスの蓄積は、自律神経や免疫の働きを乱して、様々な心身不調の原因ともなっています。

この講座では、日々のストレス対処や能力発揮に役立つよう、既に多方面で有効性が認められている各種のセルフケア技法について、簡単なエクササイズを通じて、誰でも平易に実践力が身に付く、少人数の体験学習を提供します。

9月の定例講座では、医療、教育、スポーツ等の領域において「自己コントロール」を高める効果が認められている「イメージ法」や「動作法」に注目して、その具体的な実践方法を学びたいと思います。

年齢や職種を問わず、ストレスに負けない健康な心身と自分らしい生き方を願う方なら、どなたでも随時ご参加頂けます。ご不明な点などは、お気軽にお問い合わせ下さい。

### 記

1. 日時： 9月7日(金) 18:30~20:30 / 9月30日(日) 14:00~16:00
2. 場所： くまもと県民交流館（パレア）9階 会議室9
3. 内容： ① イメージ法とは？  
② 動作法とは？  
③ 心身への効果は？  
④ 日常での実践活用法
4. 講師： ヒューマンケア熊本 代表 森川やすひろ
5. 参加費： 無料 （但し、会場費&資料代「500円」を当日お支払下さい。）
6. 参加申込： 参加希望日、氏名、年齢、所属等を、メールにてお知らせ下さい。  
E-mail: [stress119@hotmail.com](mailto:stress119@hotmail.com) （講師森川あて）
7. 参加締切： 7日と30日の両日とも、先着15名で締め切ります。
8. 主催： 心と体のイキイキ健康ライフ倶楽部（ヒューマンケア熊本）

